बुद्धबचनहरु

"दु:खको मूल कारण आशक्ति हो ।"

"शान्ति भित्रबाट आउँछ, यसलाई बाहिर नखोज ।"

"हाम्रो मनले हाम्रो जीवनलाई आकार दिन्छ, हामी जे सोच्छौँ त्यही बन्छौँ ।"

"हरेक बिहान हामी पुनर्जन्म लिन्छौँ । आज हामी के गर्छौं त्यो सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो ।"

"तिमीले जतिसुकै पवित्र शब्दहरु पढे पनि, बोले पनि, यदि तिमीले व्यवहारमा उतार्न सकेनौ भने तिनले तिमीलाई केही फाइदा पुऱ्याउन सक्दैनन् ।"

"हामी आफैले मात्र आफूलाई बचाउन सक्छौँ, अरु कसैले बचाउन सक्दैन । हामी आफैले आफ्नो बाटो हिड्नु पर्छ, अरु कसैले हाम्रो लागि हिंडेर हुँदैन ।"

"रिस पालेर राख्नु भनेको अरुमाथि फ्याक्ने उद्देश्यले आगोको कोइला समात्नु जस्तै हो, जल्ने तिमी आफै हो ।"

"तपाईको असुरक्षित विचारले तपाईलाई जति हानी गर्छ त्यति हानी तपाईको खराब शत्रुले पनि गर्न सक्तैन ।"

सम्यक् दृष्टि

बुद्धशरण

सम्यक् दृष्टि

(Right View)

बुद्धशरण

सम्यक् दृष्टि

(Right View)

(आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू)

बुद्धशरण

सम्यक् दृष्टि
(आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू)

Right View
Own Experiences and Feelings

पहिलो संस्करण, १००० प्रति

नेपाली संस्करण

सर्वाधिकारः प्रकाशकमा सुरक्षित, सन् २०२५

यस पुस्तकको पूरै वा कुनै अंश छाप्न, पुनरूत्पादन र फोटोकपी गर्न पाइने छ । यो पुस्तक पुनः छापेर वितरण गरी पुण्य कमाउन अनुरोध छ ।

प्रकाशक

लीला मैनाली (प्रसाईं) फोनः ९८४९४९६७५४

इमेलः prasai.devi@gmail.com (केवल सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि)

मूल्यः रू ३००।– (विहार निर्माणको सहयोगार्थ धम्मदान)

वितरण केन्द्र

अन्तरराष्ट्रिय ध्यानभावना केन्द्र, शङ्खमूल, फोन, ९८४१४६१२२६

विश्वशान्ति विहार, शान्तिनगर, फोन, ९८५११६७५२५

मङ्गलमार्ग विहार तथा अन्तरराष्ट्रिय ध्यानभावना केन्द्र नख्खु, ललितपुर ।

सद्धम्मजोती विहार तथा ध्यानभावना केन्द्र, चाँगुनारायण, भक्तपुर ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

मेरो भनाइ

चोर आउँछ भनेर हामी मूल ढोका बन्द गर्छौं तर मृत्युपछि चार अपायमा जाने ढोका चाहिँ खुल्लै राख्छौं । चार अपायको ढोका बन्द नगरेपछि तल खसिन्छ कि भन्ने डर सधैं भइरहन्छ । सुगति निश्चित गर्न चार अपायको ढोका बन्द गर्नैपर्छ । सत्काय दृष्टि, विचिकिच्छा र शीलव्रत परामर्श हटाएर चार अपायको ढोका बन्द गरी सुगति पक्का गर्न सकिन्छ । नियत मिथ्या दृष्टि भएपछि अवीचि नरक जानु निश्चित जस्तै हुन्छ । सत्काय दृष्टि, शाश्वत दृष्टि र उच्छेद दृष्टि दोस्रो श्रेणीका मिथ्या दृष्टि हुन् । यिनलाई नहटाएसम्म चार अपायमा परिने सम्भावना भइरहन्छ । उच्छेद दृष्टि हटाउन कर्म, कर्मफल र प्रतीत्य समुत्पादको राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ । सत्काय दृष्टि हटाउन नाम-रूप परिच्छेद ज्ञान (पञ्चस्कन्धको बोध) र प्रत्यय परिग्रह ज्ञान हुनुपर्छ । शाश्वत दृष्टि हटाउन अनित्यबोध हुनुपर्छ । यी तीनै मिथ्या दृष्टि हटाउनका लागि समथ र विपश्यना ध्यानभावना अनिवार्य हुन्छ । पढेर, सुनेर होइन आफ्नै आचरणबाट अनित्य, दुःख र अनात्मको बोध गर्नुपर्छ ।

यो अनुभव र अनुभूतिका आधारका लेखिएको पुस्तक हो । तसर्थ यस किताबमा धेरै लौकिक सम्यक् दृष्टिका र थोरै मात्र लोकोत्तर सम्यक् दृष्टिका अनुभवहरू समेटिएका छन् । यसमा परियत्तिको ज्ञान पनि छ तर त्यो आफैले अनुभव र अनुभूति गरेको ज्ञान जस्तो पक्का हुन सक्तैन । पहिलो कुरा, म पृथग्जन हुँ; पूरै आर्य भइसकेको व्यक्ति होइन । दोस्रो, मसँग अभिज्ञान छैन । तेस्रो, मसँग शास्त्रीय ज्ञानको ठूलो भण्डार पनि छैन । चौथो, म भावनामयी प्रज्ञामा बढी विश्वास गर्छु; त्यसैले यो किताबमा मेरा आफ्नै सम्यक दृष्टि सम्बन्धित अनुभव र अनुभूतिहरू समेटेको छु ।

मेरो अनुभवमा प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) नै बहुमूल्य समय हो । मेरो अतीतको बिउ कस्तो थियो, त्यो मेरा वर्तमान कर्महरू हेरेर थाहा पाउन

सक्छु । त्यस्तै, भविष्य कस्तो हुन्छ भन्ने कुराको पनि म चिन्ता गर्दिन, त्यो पनि मेरो वर्तमान कर्ममै निर्भर रहन्छ । मेरो अनागतमा के गति हुने होला भन्ने कुरा म फिक्री गर्दिन किनभने त्यो पनि मेरो वर्तमान कर्मकै आधारमा तय हुन्छ । मैले जे कर्म गरेको छु त्यसमा म सन्तुष्ट छु । अतीत र अनागतका कुरा मलाई थाहा छैन । मसँग पूर्वजन्मको स्मरण गर्न सक्ने जातिस्सर अभिज्ञान छैन । मलाई यही प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) मात्रै थाहा छ ।

मिथ्या दृष्टिलाई कसरी सम्यक् दृष्टिमा बदल्न सकिन्छ ? वर्तमान जीवनका तिनै अनुभवहरू मात्रै मैले यस किताबमा प्रस्तुत गरेको छु । शीलले समाधिमा पुग्न योग्य बनाउँछ भन्ने कुरा सबैलाई थाहा छ । तर शीलले मिथ्या दृष्टिलाई हटाई दृष्टि सम्यक् बनाउन सहयोग गर्छ र यो प्रज्ञाको आधार पनि बन्छ भन्ने कुरा चाहिँ मलाई शील विशुद्धिको अभ्यास गरेपछि मात्रै थाहा भयो । शीलले कसरी दृष्टि र चित्त विशुद्ध गर्न सहयोग गर्छ भन्ने विषयमा मेरा आफ्नै अनुभवहरू यस पुस्तकमा समेटेको छु ।

हामीभित्रको मिथ्या दृष्टि मात्रै हट्यो भने पनि अकुशल कर्म गर्न डर लाग्छ । मिथ्या दृष्टि हटेपछि अकुशल कर्म नगण्य मात्रामा हुन्छन् । हामीबाट गह्रुङ्गा खालका अकुशल कर्म हुँदैनन् । सबैजसो बौद्ध साहित्य मिथ्या दृष्टि र क्लेश हटाउने उद्देश्यले नै सिर्जना गरिएका हुन् । यस्तो गहन विषयवस्तुका बारेमा नेपाली भाषामा ज्यादै थोरै पुस्तक उपलब्ध छन् । जे जति उपलब्ध छन्, ती पनि केवल श्रुतमयी प्रज्ञाका मात्रै छन् । आफ्नै अनुभव र अनुभूतिका आधारमा लेखिएको वा भावनामयी प्रज्ञाको पुस्तक मैले पाउन सकिनँ । श्रुतमयी ज्ञानले मिथ्या दृष्टि हटाउन सकिँदैन, चिन्तनमयी ज्ञानले थोरै मात्र हटाउन सकिएला । मिथ्या दृष्टिलाई जरैदेखि उखेल्न त भावनामयी ज्ञान आवश्यक छ । साधक प्रज्ञामय बन्नुपर्छ, ध्यानभावना गर्नुपर्छ । खास गरी समथ र विपश्यना ध्यानभावना गर्नुपर्छ । यसै जन्ममा फल दिने दृष्ट–धर्म–वेदनीय कर्म हेर्ने हो भने धेरै कुरा यही जन्ममा मैले के कस्तो कर्म गरें र कस्तो कर्मफल पाएँ भन्ने मेरा अनुभवहरू यस पुस्तकमा उल्लेख गरेको छु । मिथ्या दृष्टि हटाएर कसरी सम्यक् दृष्टि बनाउन सकिन्छ भन्ने आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू पनि यो पुस्तकमा समेटेको छु । मिथ्या दृष्टि हटाउन किताब पढेर मात्रै हुँदैन; त्यो हटाउन त तपाईं

स्वयंले साधनाद्वारा भावनामयी प्रज्ञा जागृत गर्नुपर्छ र आफैले अनुभूति गरी स्वप्रज्ञा जगाउनु पर्छ । यस पुस्तकले पनि मिथ्या दृष्टि हटाउने बाटो मात्रै देखाउँछ ।

ध्यानभावना र साधनाका अनुभव र अनुभूतिलाई शब्दमा उतार्न कठिन रहेछ । यो अनुभव अवर्णनीय हुँदोरहेछ र शब्दमा सम्प्रेषण गर्न गाह्रो हुँदोरहेछ । मैले अनुभव गरेका कतिपय अनुभूतिलाई मैले शब्दमा उतार्न सकिनँ । स्याउको स्वाद कस्तो भनेर लेख्ने ? त्यो त आफैले खाएपछि मात्रै थाहा हुन्छ । त्यस्तै, दान दिँदाको खुसी, मैत्री र करूणाभाव उत्पन्न हुँदाको खुसी, प्रीतिको खुसी, प्रमोदको खुसी, र प्रश्रब्धिको खुसी शब्दमा उतार्न निकै कठिन रहेछ । त्यसका लागि शब्द नै बनेका छैनन् । आफैले अनुभूति गरेपछि मात्रै तिनको वास्तविक रूपमा बोध हुँदोरहेछ । प्रचलनमा रहेका शब्दका सहायताले त्यति भित्र गहिराइमा पुगेर बताउन नसकिने रहेछ । तैपनि कनिकुथी जे जस्तो रूपमा शब्दमा उतार्न सकें ती कुरा यस पुस्तकमा समेट्ने प्रयत्न गरेको छु । यो भावनामयी प्रज्ञाको क्षेत्र हो ।

अन्त्यमा, भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकाका सम्यक् दृष्टि बनाउने साधनालाई निरन्तरता दिन प्रेरणा मिलोस् भन्ने उद्देश्यले मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू यस पुस्तकमा उतारेको छु । यो पुस्तक लेख्न प्रोत्साहन गर्नुहुने मोगोक, बर्माका प्रज्ञाश्री भन्तेज्यू र नेपालका तिस्स भन्तेज्यूमा आभार व्यक्त गर्दछु । सम्पादन र भाषिक शुद्धताका लागि कल्याणमित्र उमाकान्त पौड्यालप्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

विनीत

बुद्धशरण

महालक्ष्मी, भेगासिटी, ललितपुर, नेपाल

पारिभाषिक शब्दावली

अनागत = आउने समय वा भविष्य ।

अनुशय = भित्र निष्कृय र अव्यक्त रूपमा रहेको रागद्वेष वा क्लेशको बिउ ।

अपरापरियवेदनीयकम्म = तेस्रो जन्मबाट निर्वाण प्राप्त नहुन्जेलसम्म कुनै पनि जन्ममा फल दिन सक्ने कर्म ।

आचिण्ण कर्म = नियमित कर्म, दैनिक कर्म, जन्मेदेखि मर्ने बेलासम्मका कर्म ।

आनापान = श्वासप्रश्वासप्रति सजग रहने कार्य ।

आनेन्जाभि = ध्यानका कारणले प्राप्त हुने कर्मसंस्कार, जसले ब्रह्मलोकको फल दिन्छ ।

आसन्न कर्म = मृत्यु हुनुभन्दा ठिक अघिको कर्म ।

उपपज्ज वेदनीय कर्म = अर्को जन्ममा (दोस्रो जन्ममा) फल दिने कर्म ।

उद्धच्च-कुक्कुच्च = चञ्चलता, बेचैनी, व्याकुलता ।

उपादान = अनुराग बढ्नु, आसक्त हुनु, विषयवस्तुमा टाँसिनु ।

कर्मविपाक = कुशल र अकुशल कर्मको फल ।

कर्मफल = कर्मानुसारको फल प्राप्त हुन्छ भन्ने ज्ञान ।

कामच्छन्द = इच्छा, कामराग, अनुराग, भोगेच्छा, लोभ ।

कायानुपश्यना = शरीरमा हुने उत्पाद-व्यय अर्थात् परिवर्तनलाई होस र ज्ञानका साथ हेर्नु ।

किच्च ज्ञान = टुक्र्याएर हेर्ने ज्ञान ।

क्लेश = काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहङ्कार, ईर्ष्या आदिको संयुक्त नाउँ ।

चित्तानुपश्यना = चित्तमा उत्पन्न हुने राग, द्वेष, मोहका विषयमा सही जानकारी राख्नु ।

चेतोपरिय ज्ञान = अरूको चित्तलाई जान्न सक्ने ज्ञान ।

छन्द = इच्छा ।

जरा = बुढो हुनु ।

तृष्णा = विषयवस्तुप्रति तानिनु, तीव्र इच्छा ।

दौर्मनस्य = दुःखानुभूति हुनु, मनमा द्वेषभाव उत्पन्न हुनु ।

दृष्ट धर्म वेदनीय कर्म = यही जन्ममा फल दिने कर्म ।

थिनमिद्ध = आलस्य, अकर्मण्यता, लोसेपन, तन्द्रा, निद्रा ।

धम्मानुपश्यना = मनमा उत्पन्न हुने स्वभाव धर्मको जानकारी राख्नु ।

नीवरण धर्म = आध्यात्मिक ध्यानभावनाका अवरोधहरू ।

पञ्चस्कन्ध = रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानको समूह ।

प्रतीत्य = आश्रित, एकअर्कामा निर्भर ।

परमार्थ सत्य = अन्तिम सत्य, सही सत्य, वास्तविक सत्य ।

परिउठ्ठान = रिस, लोभ, मोह आदि बढ्दै गएको अवस्था, तिनको पर्युत्थान ।

परियत्ति = बौद्ध धर्मसम्बन्धी शास्त्रीय शिक्षा ।

पचुप्पन्न = वर्तमान समय, हालको समय, प्रत्युत्पन्न ।

प्रश्रब्धि = आनन्द र गहन शान्तिको अवस्था ।

पञ्ञा = प्रज्ञा, प्रत्यक्ष ज्ञान, विशेष ज्ञान ।

प्रमोद = उच्च किसिमको आनन्द, खुसी ।

प्रतिपत्ति = ध्यानभावना, साधना, अभ्यास ।

प्रीति = खुसी, आनन्दित हुनु ।

प्रज्ञप्ति सत्य = बोक्रे सत्य, बाहिरबाट देखिने सत्य ।

पृथग्जन = आर्य ज्ञान नभएको व्यक्ति ।

फरूस्स वाचा = रूखो वचन, अरूलाई चोट पुग्ने वचन ।

मुदिता = अरूको उन्नति र प्रगतिमा खुसी हुने स्वभाव ।

विचिकिच्छा = शङ्का–उपशङ्का, सन्देह, संशय, अविश्वास ।

विपाक = कर्मफल ।

वित्तिकम्म = रिसराग बाहिर आउनु, प्रकट हुनु, विस्फोट हुनु ।

वेदनानुपश्यना = संवेदनाको सही जानकारी राख्नु ।

व्यापाद = हिंसा, क्रोध, असन्तुष्टि, वैमनस्य, द्वेष, घृणा आदि ।

सत्काय दृष्टि = म र मेरो भन्ने दृष्टि ।

सस्सत दिट्ठि = शाश्वत दृष्टि, आत्मा नित्य छ भन्ने धारणा ।

सति = होस ।

समुदय सत्य = कारण सत्य ।

सम्प्रज्ञान	=	यथार्थ ज्ञान, उत्पादव्यय सहितको होस ।
समुत्पाद	=	उत्पत्ति हुनु ।
सम्मुत्ति सत्य	=	संवृत्ति सत्य, लोकद्वारा मानिएको सत्य, परम्परागत सत्य ।
सौमनस्य	=	सुखानुभूति हुनु, मन खुसी हुनु ।
षडायतन	=	इन्द्रिय (आँखा, नाक, कान, जिब्रो, शरीर) र मन ।
समथ	=	एकाग्रतामा रहने ध्यानविधि ।
हेतु	=	मूलजरा, कारण ।

विषय सूची

अध्याय : एक १
दृष्टिको परिचय १
१.१ परिचय १
१.२ गलत धारणा १०
१.३ दृष्टि र कर्म १४
१.४ दृष्टि, क्लेश र अकुशल कर्म १९
१.५ शील विशुद्धि २३
१.६ चित्त विशुद्धि ४१
१.७ यथाभूत देख्ने ५०
१.८ दृष्टिको सूचकाङ् ५२
अध्याय : दुई ५४
सम्यक् दृष्टि ५४
अध्याय : तीन ६०
मिथ्या दृष्टिलाई सम्यक् दृष्टिमा बदल्दा ६०
अध्याय : चार ७६
कर्मसकृत सम्यक् दृष्टि ७६
४.१ परिचय ७६
४.२ ईश्वर निर्माण मिथ्या दृष्टि ७६
४.३ ईश्वरकृपा मिथ्या दृष्टि ८१
४.४ नियत मिथ्या दृष्टि ८३
४.५ शीलव्रत परामर्श ९५
४.६ कर्म र कर्मफल ९९
अध्याय : पाँच १२१
ध्यान सम्यक् दृष्टि १२१
५.१ परिचय १२१

५.२ ध्यानका चरणहरू १२६
५.३ सन्तुलन १३०
५.४ प्रज्ञप्ति सत्य १३२
अध्याय : छ १३३
विपश्यना सम्यक् दृष्टि १३३
६.१ परिचय १३३
६.२ सत्काय दृष्टि १३३
६.३ शाश्वत दृष्टि १३६
६.४ उच्छेद दृष्टि १३७
६.५ विचिकिच्छा १३८
६.६ नामरूप परिच्छेद ज्ञान १३९
६.७ परमार्थ सत्यको ज्ञान १४९
६.८ उदय-व्यय ज्ञान १५२
६.९ घृणा वा तुच्छ देख्ने ज्ञान १५५
६.१० कारण र कर्मको ज्ञान १५६
६.११ प्रतीत्य समुत्पाद १५७
६.१२ सतिपट्ठान १६०
अध्याय : सात १६६
मार्ग सम्यक् दृष्टि १६६
७.१ तृष्णाको क्षय १६६
७.२ वैराग्य आउने १६७
७.३ म भन्ने छैन भन्ने बोध १६९
७.४ दान, शील र भावना बढ्ने १६९
७.५ मृत्युको डर घट्ने १७०
७.६ करूणा बढ्ने १७१
अध्याय : आठ १७१
फल सम्यक् दृष्टि १७२

अध्याय : एक

दृष्टिको परिचय

१.१ परिचय

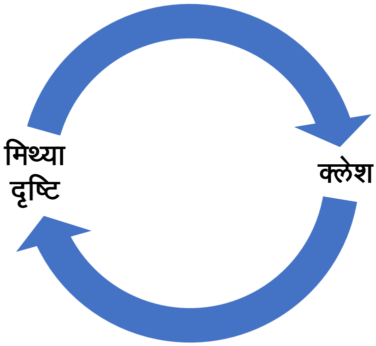
सामान्य अर्थमा दृष्टि भनेको देखाइ हो । यो तटस्थ शब्द हो । यो शब्दमा सम्यक बिशेषण लागेमा सही दृष्टि भन्ने बुझिन्छ अनि मिथ्या बिशेषण लागेमा गलत दृष्टि भन्ने बुझिन्छ । तर बुद्ध साहित्यमा भने दृष्टि शब्द नकारात्मक अर्थको रूपमा प्रयोग हुन्छ । बुद्ध साहित्यमा दृष्टि भनेको सही वस्तु, घटना र क्रियाकलाप नदेखी मिथ्या वस्तु, घटना र क्रियाकलाप देख्नु हो । अविद्याबाटै दृष्टि उत्पन्न हुन्छ । दृष्टि भनेकै अज्ञानको अभिव्यक्ति हो । अर्को शब्दमा दृष्टि भनेको मनले बनाएको संरचना वा विश्वास हो, जसले गलत धारणालाई सही हो कि जस्तो आभास र आकार दिन्छ । यसले भ्रम सिर्जना गर्छ । गलत विश्वास (Opinion) बाट गलत धारणा र गलत धारणाबाट दृष्टि बन्छ । दृष्टि भन्नाले सही वस्तु र घटनालाई यथारूपमा नदेखी विकृत वा झुटो रूपमा देख्नु हो । बुद्ध शिक्षामा चार आर्यसत्य (दुःख, दुःखको कारण, दुःख निवारण र दुःख निवारणको मार्ग) नजान्नु नै मिथ्या दृष्टियुक्त हुनु हो । यसले अनित्यलाई नित्य देख्छ अनि नित्यलाई चाहिँ अनित्य ।

दश क्लेशमध्ये दृष्टि एउटा क्लेश हो । क्लेशका कारण व्यक्तिको आँखामा बादल लाग्छ अनि हाम्रो आँखाले सही वस्तु र घटना नदेखी मिथ्या वस्तु र घटना देख्छ । तर त्यो व्यक्तिलाई मैले सही वस्तु नै देखेको छु भन्ने भान हुन्छ, त्यसैलाई मिथ्या दृष्टि भनिन्छ । मैले देखेको नै सही, मैले सुनेको नै सही, मेरो विचार नै सही भन्ने लाग्छ । दृष्टि भनेको मनमा लाग्ने कालो बादल हो । यसले प्रज्ञाको प्रकाशलाई रोक्छ र मनमा नकारात्मक भावनाहरू उत्पन्न गराई हामीलाई अकुशल कर्म गर्न प्रेरित गर्छ । यसले मनमा अस्वाभाविक विचारहरू उत्पन्न गर्छ । यसले अकुशल कर्महरू गर्न

प्रेरित गर्छ तर ऊ आफूलाई चाहिँ कुशल कर्म गरिरहेको भान हुन्छ । अर्कातर्फ, कुशल कर्मलाई चाहिँ उसले अकुशल कर्म देख्छ । तसर्थ, उसले देखेको कुशल कर्म गर्छ, जुन वास्तवमा अकुशल हो । तर उ सही कुशल कर्म गर्न मान्दैन किनकी उसको बुझाईमा त्यो अकुशल कर्म हो । यसरी क्लेशका कारण मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुन्छ ।

अर्कातर्फ, दृष्टिले क्लेशहरूलाई थप मलजल गरी झनै बलियो बनाउँछ । दृष्टिले क्लेशलाई पौष्टिक तत्त्व प्रदान गर्छ । मिथ्या दृष्टि बढेपछि क्लेश बढ्छ र क्लेश बढेपछि दृष्टि झन् मिथ्या हुँदै जान्छ । जसरी कालो बादलले असिनापानी पार्छ त्यसरी नै मिथ्या दृष्टिले क्लेशहरू उत्पन्न गराई अकुशल कर्म गराउँछ । मिथ्या दृष्टि भएपछि क्लेश आफै उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले मिथ्या दृष्टिलाई पनि क्लेश भनिन्छ । हामीलाई लोकमा अल्झाइराख्ने १० संयोजनमध्ये दृष्टि एउटा संयोजन हो । यसले हामीलाई दुःखचक्रमा घुमाइराख्छ । यसले मनमा दमित राग, द्वेष र मोहलाई हौस्याएर उकास्छ र हामीलाई निरन्तर दुःखमा घुमाइरहन्छ । अर्कातर्फ, क्लेश भएपछि दृष्टि झन् झन् मिथ्या हुँदै जान्छ । मिथ्या दृष्टिले क्लेश र क्लेशले मिथ्या दृष्टि बढाउँछ । एउटा बढ्यो भने अर्को स्वतः बढ्छ । यी दुवै उत्तिकै हानिकारक छन् ।

चित्र नं. १.१ : मिथ्या दृष्टि र क्लेश



मिथ्या दृष्टिलाई बोध गर्न सजिलो छैन । यो सरल र मूर्त नभई अमूर्त र जटिल छ । त्यसैले यो कठिन तर महत्त्वपूर्ण कुरा बुझ्न आफ्नो

अन्तर्मनमा पसेर बोध गर्नुपर्छ । बोधलाई थप चिन्तनमनन र मन्थन गरी गहिराइसम्म पुनः बोध गर्नुपर्छ । त्यसपछि निकै लामो ध्यानभावना गर्नुपर्छ ।

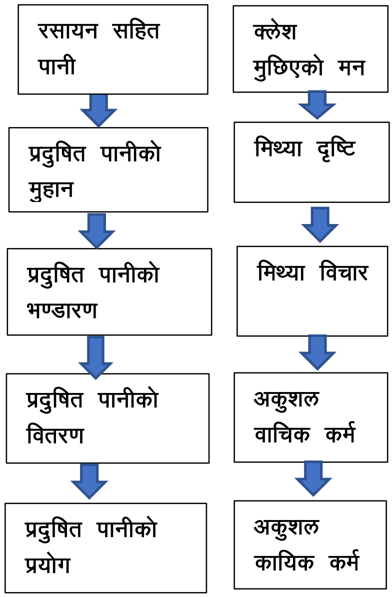
सम्यक् दृष्टि भनेको बुद्धशिक्षाको जग हो । यो आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको प्रस्थानबिन्दु हो । मिथ्या दृष्टि भनेको बाहिरबाट देखिने बोक्रे सत्य हो । उदाहरणका लागि, नरिवल भनेको जटा र खबटो हो भनेर बुझ्ने जस्तै हो । वास्तवमा जटा र खबटो भनेको बाहिरबाट देखिने बोक्रे प्रज्ञप्ति मात्रै हो । नरिवल भनेको पृथ्वी, आप (जल), तेज (अग्नि) र वायु भन्ने बुझ्नु चाहिँ परमार्थ सत्य हो । नरिवलको जटा, खबटो र फल पृथ्वीतत्त्व हो; नरिवलभित्रको पानी जलतत्त्व हो; नरिवलको पानी चिसो छ, त्यो अग्नितत्त्व हो । पानीलाई हल्लाउने जुन शक्ति छ, त्यो वायुतत्त्व हो । यस प्रकार नरिवलमा चार तत्त्व मात्रै छन् । यो बुझ्नु नै सम्यक् दृष्टि हो । मिथ्या दृष्टि भनेको जटालाई नरिवलको फल हो भन्नु हो । सम्यक् दृष्टि भनेको सही बुझाइ हो । त्यस्तै हाम्रो शरीरलाई हेर्दा हाड–मासु पृथ्वीतत्त्व हो, रगत र पसिना जलतत्त्व हो, शरीरलाई चिसोतातो गराउने अग्नितत्त्व हो, हाम्रो शरीरलाई गति दिने, हातखुट्टा चलाउने, हिँडाउने र रोक्ने चाहिँ वायुतत्त्व हो । हामी सबैको शरीरमा यिनै चार धातु (तत्त्व) मात्रै छन् ।

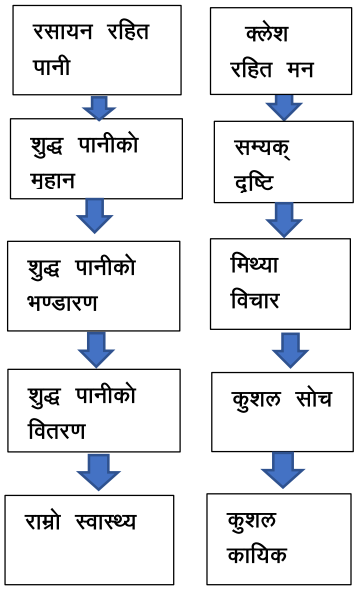
फलानाले गर्दा मैले दुःख पाएँ भन्नु मिथ्या बुझाइ हो । मेरै अकुशल कर्मका कारणले मैले दुःख पाएको हुँ भन्ने बुझियो भने त्यो सम्यक् दृष्टि हो । अझ पञ्चस्कन्धका कारणले दुःख भएको हो, यहाँ ऊ र म भन्ने नै छैन भन्ने बुझेको चाहिँ परिपूर्ण सम्यक् दृष्टि हो । यही नै आर्यज्ञान हो ।

सम्यक् दृष्टि भनेको बुद्ध शिक्षाको मुहान हो । यदि मुहान नै प्रदुषित भयो भने धारामा शुद्ध पानी आउँदैन । महालक्ष्मीमा हामीले एउटा इनार खनेका थियौं । इनारको फेदबाट भुलभुल गरेर पानी आयो । पानी हेर्दा सफा र पारदर्शी थियो, पानीभित्रका वस्तुहरू पनि माथिबाट सजिलै देखिन्थ्यो । पानी भरिएको बाल्टीभित्रको मग बाहिरबाटै प्रस्ट देखिन्थ्यो । हामी खुसी भयौं । तर पानीसँगै एमोनिया र आइरन पनि सँगै मिसिएर आएका रहेछन्, त्यो मेरा नाङ्गा आँखाले देख्न सकेनन् । अन्डरग्राउन्ड ट्याङ्कीमा हालेको पानी दुई दिनपछि छतमाथिको ट्याङ्कीमा तानेर राख्यौं । धाराबाट बाल्टीमा पानी थाप्दा पानी त फेन्टा जस्तै रातो पो आयो । रङविहीन पानी हालेको

कसरी रातो भयो भनेर हामी छक्क पर्‍यौं । हिजो हेर्दा पानी सफा थियो । त्यो पानी एक्कासि कसरी फेन्टा जस्तो रातो भयो ? बुझ्दा, पानीको मुहानबाटै आइरन र एमोनिया मिसिएर आएको रहेछ । पानी प्रशोधन गर्दा केही आइरन र एमोनिया छानियो तर पनि पानी खाँदा ठुस्स गन्हाउँथ्यो । त्यो पानीको मुहान शुद्ध थिएन । पानी भुलभुल गरेर उम्रिंदा नै त्यो पानीसँगै एमोनिया र आइरन मिसिएर आयो । शुद्ध पानी मात्र आएन, रासायनिक पदार्थ पनि साथै आए । रासायनिक तत्त्वहरू झट्ट हेर्दा देखिँदैनन् ।

चित्र नं. १.२ : मिथ्या दृष्टि, समाधि र अकुशल कर्म ।	चित्र नं. १.३ : सम्यक् दृष्टि, समाधि र कुशल कर्म
(चित्र तल)	(चित्र तल)





काठमाडौं उपत्यका धेरै वर्षपहिले (अतीत) एउटा ठूलो पोखरी रहेछ । सयौं वर्ष पहिलेदेखि त्यहाँ रसायनिक पदार्थ र उच्च जैविक पदार्थ (वनस्पति र जीवहरू) कुहिएर कालो माटोको पत्र बनेको रहेछ । त्यसैले पानी उम्रिंदा नै पानीसंगै आइरन र एमोनिया मिसिएर सँगसँगै आएका थिए । तिनीहरूले रङ्गविहीन पानीलाई रातो बनाए । सही पानी देखिएन, रङ्गीन पानी देखियो । पहिला पानीभित्रको मग देखिन्थ्यो तर अहिले रङ्गीन पानीभित्र केही पनि देखिएन । त्यस्तै, मेरो अतीतमा अविद्या थियो । अविद्याको

आधारमा मेरो संस्कार बन्यो । जसरी पानी सँगसँगै रसायनिक पदार्थ मिसिएर आएको थियो, त्यसैरी नै मेरो संस्कारबाट प्रतिसन्धि विज्ञान (चेतना) बन्दा नै चित्तमा क्लेश मुछिएर आएको थियो । चित्तमा लोभ, द्वेष र मोह मुछिएर आएका थिए । पहिला हेर्दा क्लेशका अनुशयहरू मात्रै भएकाले ती देखिएनन् । तर केही दिनपछाडि हानिकारक रासायनिक तत्त्वले पानी रातो भए जस्तै अनुशयहरूको पर्युत्थान भएपछि क्लेशहरूका पत्र बाक्ला हुँदै गए । यसबाट मेरो दृष्टि मिथ्या भयो । मैले बस्तुलाई सही रूपमा देख्न सकिन ।

मेरो धाराबाट किन फेन्टा जस्तो प्रदुषित पानी आयो ? किनभने वितरित पानीमा नै रासायनिक तत्त्वहरू मिसिएको थियो । केही समयको अन्तरालमा रसायनहरू (क्लेशहरू)को पर्युत्थान हुँदै गयो तसर्थ पानी रातो भयो (मिथ्या दृष्टि) । वितरित पानी किन प्रदुषित भयो ? किनकि, पानीको भण्डारण नै प्रदुषित थियो । पानीको भण्डारण किन प्रदुषित भयो ? किनभने पानीको मुहानमा नै रसायनका तत्त्वहरू मुछिएर आएका थिए वा मुहान नै प्रदुषित थियो । यस प्रकार धर्मको अभ्यास पनि सही दृष्टिकोणले युक्त भयो भने मात्रै सम्यक् दृष्टि हुन्छ ।

अर्कोतिर, सम्यक् दृष्टि भएपछि सोचविचार सम्यक् हुन्छन् । सोचविचार सम्यक् भएपछि वाणी सम्यक् हुन्छ । अभिप्रेरणा सम्यक् भएपछि कर्म पनि कुशल हुन्छन् । कुशल कर्मको लागि अभिप्रेरणा सम्यक् हुनैपर्छ । हाम्रो घरबाट गोर्जातिर जाने उकालो बाटो थियो । उकालो बाटो हिँड्दा भोक र तिर्खा लाग्थ्यो । बाटाको बिचमा जुकेपानी भन्ने ठाउँमा पानीको धारो थियो । त्यो धाराको पानी खाएपछि हाम्रो तिर्खा र भोक दुवै हराउँथ्यो । धाराको करिब २ मिटर माथि ऐंसेलुको रूख थियो । त्यो धारामा त्यही ऐंसेलुको रूखको जराबाटै शुद्ध पानी रसाएर आउँथ्यो । ऐंसेलुको रूख र धाराको बिचमा करिब २ मिटरको आँख्ला फुटाएको बाँसको पाइप थियो । बाँसको पाइपभन्दा माथिको पानी अतीतको कर्मसंस्कार सरेर आएको हो भने धाराको पाइपमा बगेको पानी प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) को हो । ऐंसेलुको रूखबाट रसाएर आएको पानी संस्कारबाटै आएको चेतना (विज्ञान) हो । मेरो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्दा नै पुण्य र अपुण्यको चेतना (कर्म) सरेर आएको रहेछ । जसरी आँख्ला फुटाएको बाँसको पाइपले बाहिरको फोहर भित्र पस्नबाट रोक्छ, त्यसै

गरी प्रत्युत्पन्नमा शील र समाधिले मनमा क्लेश पस्नबाट रोक्छन । त्यहाँ शुद्ध जमिनबाट शुद्ध पानीको मूल फुट्यो (सम्यक् दृष्टि) । त्यसैले पानीमा अशुद्धि कम थियो । पानीको मूल शुद्ध किन भयो त ? किनभने, त्यहाँ माथिबाट आएको फोहर (क्लेश) ज्यादै कम थियो । संस्कारबाट प्रतिसन्धि विज्ञान (चेतना) बन्दा अति थोरै मात्र अपुण्यका संस्कार हामीमा सरेर आए । तसर्थ, हामीबाट धेरै कुशल कर्महरू भए अनि थोरै मात्र अकुशल कर्म भए । धाराबाट किन शुद्ध पानी आयो त ? किनभने, वितरित पानी शुद्ध थियो । वितरित पानी किन शुद्ध भयो ? किनभने, पानीको मुहान शुद्ध थियो । हाम्रा कर्महरू किन कुशल भए ? किनभने, हाम्रा विचार शुद्ध र सम्यक् थिए । हाम्रा विचारहरू किन कुशल भए ? किनभने, हाम्रा सोच वा अवधारणा शुद्ध र सम्यक् थिए । हाम्रा सोचहरू किन कुशल भए ? किनभने, हाम्रो सोच र विचार (सङ्कल्प) कुशल र सम्यक् थिए ।

कुशल कर्मको मुहान भनेको सम्यक् दृष्टि हो । दृष्टि सम्यक् भएपछि हाम्रा कर्म पनि कुशल हुन्छन् । क्लेशका कारणले हाम्रो दृष्टि मिथ्या हुने रहेछ । जति उमेर बढ्दै गयो त्यति नै क्लेश बढ्दै जान्छ । क्लेश भएपछि हाम्रो आँखामा बादल लाग्छ । अनि त हाम्रो दृष्टि मिथ्या हुने नै भयो । आँखामा फुलो परेपछि मधुरो देखिन्छ । वस्तुको सही रूपरङ देखिँदैन । दान, ध्यान र ज्ञानको साधना गरेपछि क्लेश कम हुँदै जान्छ र हाम्रो दृष्टि क्रमशः सम्यक् हुन्छ । अर्कातर्फ, हाम्रो दृष्टि शुद्ध र सम्यक् भएपछि हाम्रो विचार सम्यक् हुन्छ । हाम्रो विचार सम्यक् भएपछि हाम्रा मानसिक, कायिक, र वाचिक कर्म पनि कुशल हुन्छन् । हाम्रो दृष्टि र सङ्कल्प (विचार) सम्यक् भएपछि हाम्रो समाधि र स्मृति पनि सम्यक् हुन्छ । हाम्रो स्मृति सम्यक् र होसयुक्त भएपछि हाम्रा मानसिक, वाचिक र कायिक कर्महरू पनि कुशल हुन्छन् ।

दृष्टि भनेको प्रकारान्तरले क्लेश नै हो । यसले हामीमा भ्रम पैदा गर्छ । आफूले अकुशल कर्म गरे पनि आफूलाई कुशल कर्म नै गरिरहेको छु भन्ने भान हुन्छ । उदाहरणका लागि, खसी काटिरहेको व्यक्तिले मैले कुशल कर्म गरिरहेको छु भन्छ तर यथार्थमा उसले अकुशल कर्म गरिरहेको हुन्छ । बोका काट्दा त्यस बोकाले मुक्ति प्राप्त गर्छ भन्ने गलत धारणा राखेकै

कारणले त्यो अकुशल कर्म भइरहेको छ । दृष्टि आउँदा नचिनिने गरी आउँछ । राम्रो मखुन्डो लगाएर आउँछ । म मखुन्डोको बाहिरी आकृति मात्र हेर्दोरहेछु । अहो ! मैले त कुशल कर्म गरिरहेको छु भनेर म मख्ख पर्थें तर मैले अकुशल कर्म गरिरहेको हुने रहेछु । उदाहरणका लागि- मैले पिताजीका नाउँमा नेत्रहीन सङ्घमा एउटा अक्षयकोष राखी प्रथम र द्वितीय हुने विद्यार्थीलाई पुरस्कार दिने गर्थें । अहो ! मैले कुशल कर्म गरें भनेर म मख्ख पर्थें । यसबाट नेत्रहीनहरूलाई सहयोग त भयो तर त्यो दानमा कीर्तिको लोभ र अभिमान मुछिएको थियो । यो पुरस्कारले मेरो आफ्नो मात्रै अभिमान बढाएन, ती प्रथम र द्वितीय हुने विद्यार्थीका मनमा पनि अभिमान बढाउने काम गर्‍यो । लोभ र अभिमान मुछिएको चित्तबाट अकुशल कर्म हुन्छ । दान दिएको भौतिक वस्तु भन्दा पनि त्यो दानले मेरो मनमा कस्तो भाव उत्पन्न भयो ? त्यो महत्त्वपूर्ण हो । अक्षयकोष बनाई नेत्रहीन सङ्घलाई दान गरेको त कुशल कार्य हो तर जुन प्रथम र द्वितीयलाई पुरस्कृत गर्ने प्रक्रिया अपनाएँ त्यो अभिमान बढाउने कार्य हो । मैले त अभिमान बढाउन मलजल गर्ने काम पो गरेको रहेछु । नेत्रहीन सङ्घलाई गरेको सहयोग मखुन्डो हो; त्यो मखुन्डोभित्र मेरा पिताजीको नाउँ जोडेर पुरस्कार दिएँ । त्यो पनि पहिलो र दोस्रो हुनेलाई मात्रै । मभित्र लोभ र अभिमान मूल भएको दृष्टि पसिसकेको रहेछ । लोभ र अभिमान मुछिएको चेतनाले क्लेशलाई स्वागत गरेर मभित्र ल्यायो । मैले त्यो कुरा थाहा नै पाइनँ । तसर्थ दृष्टि भनेको पनि क्लेश नै हो ।

मिथ्या दृष्टि भनेको गलत बाटो हिंड्नु हो । तर त्यो गलत बाटोलाई ऊ आफूले चाहिँ सही बाटो ठानेको हुन्छ । एक पटक म बसन्तपुरबाट कालीमाटी जान हिंडेको थिएँ । टेकुतिरको बाटो लागेछु र पनि म यो कालीमाटी जाने बाटो हो भन्नेमा पक्का थिएँ । म टेकु पो आइपुगेछु । मिथ्या दृष्टि भएपछि सुगतिको बाटो लागेको भन्ने भान भए पनि पुगिने चार अपायमै हो । दृष्टि भनेको मनको आँखामा लाग्ने मोतीबिन्दु हो । यो लागेपछि क्षणिक कुरालाई स्थायी र स्थायी कुरालाई क्षणिक देखिन्छ । सत्यलाई असत्य, असत्यलाई सत्य ठानिन्छ । उदाहरणका लागि- आत्मालाई उसले स्थायी मान्छ तर निर्वाणलाई चाहिँ अस्थायी मान्छ । जेमा पनि 'म'

मात्रै देख्छ । मनभित्रका अशुद्धता हटाउन उसले बाहिर शरीरको स्नान गर्छ । फोहर मनमा छ तर शरीर पखाल्छ ।

दृष्टि भनेको अकुशल कर्मको बिउ हो । बिउ अशुद्ध भएपछि फल पनि नराम्रो नै हुन्छ । एउटै माटोमा कागती र आँपको बिउ रोपिएको रहेछ भने कागतीको रूखले अमिलो फल दिन्छ तर आँपले चाहिँ गुलियो फल दिन्छ । दृष्टि सम्यक् छ भने हाम्रो चित्त पनि पवित्र हुन्छ । पवित्र चित्तले कुशल कर्म गर्न प्रेरित गर्छ । कुशल कर्मको फल कुशल नै हुन्छ । हाम्रो दृष्टि मिथ्या छ भने त्यसले हामीलाई अकुशल कर्म नै गर्न प्रेरित गर्छ । तसर्थ त्यसको फल पनि अकुशल नै प्राप्त हुन्छ । यसबाट कर्म र कर्मफलमा पूर्ण विश्वास हुन्छ ।

सामान्य भाषामा सम्यक् दृष्टि भनेको यो कुशल अनि त्यो चाहिँ अकुशल कर्म हो भनी आफू भित्रैबाट उत्पन्न हुने चेतना हो । क्लेशबाट दृष्टि बन्छ अनि दृष्टिका कारण पुनः क्लेश बढ्दै जान्छ । क्लेशको आधारमै कर्म हुन्छ । मिथ्या दृष्टि भएपछि क्लेश पस्छ नै । क्लेश पसेपछि अकुशल कर्म हुन्छ नै । तसर्थ, पहिले मिथ्या दृष्टि हटाउन जरूरी छ । दृष्टि मिथ्या भएपछि क्लेश हटाउने वा चित्त शुद्ध गर्ने मार्ग पनि मिथ्या नै हुने रहेछ । त्यस्तो मार्गबाट जति नै परिश्रम गरेर ध्यानभावना र साधना गरे पनि क्लेश हट्दैन । बरू फैलिँदै जान्छ र साधक मिथ्या समाधिमा अभ्यस्त हुन्छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा दृष्टि भनेको मार्चपास्टमा झण्डा बोक्ने खेलाडी जस्तै हो । झण्डा बोक्ने खेलाडी जता जान्छ, अरू खेलाडी त्यसकै पछिपछि जान्छन् । प्रज्ञाश्री भन्तेले भन्नुभए जस्तै दृष्टि भनेको रेलको इन्जिन जस्तै हो, इन्जिन जता गयो डब्बाहरू त्यसैको पछिपछि जान्छन् । त्यसै गरी हाम्रो दृष्टि सम्यक् भयो भने, त्यसैको पछिपछि सम्यक् विचार (सङ्कल्प) जान्छ; त्यसकै पछिपछि सम्यक् मनसाय (Right intension), सम्यक् वाणी, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् जीविकोपार्जन, सम्यक् समाधि, सम्यक् व्यायाम (प्रयत्न) र सम्यक् स्मृति पनि जान्छन् । अर्कातर्फ, हाम्रो दृष्टि मिथ्या भयो भने त्यसैको पछिपछि मिथ्या सङ्कल्प जान्छ; त्यसकै पछिपछि मिथ्या मनसाय (Wrong intension), मिथ्या वचन, मिथ्या कर्मान्त, मिथ्या जीविकोपार्जन, मिथ्या समाधि र मिथ्या व्यायाम पनि जान्छन् ।

सम्यक् दृष्टि केन्द्रीय सोचविचार (सम्यक् सङ्कल्प) को स्रोत हो, त्यसले हाम्रो अनुभूति र अनुभवलाई आकार दिन्छ जसबाट सम्यक् सोचको प्रादुर्भाव हुन्छ । सम्यक् दृष्टि नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको प्रस्थानबिन्दु हो जहाँबाट निर्वाणसम्मको यात्रा तय गर्न सकिन्छ । सम्यक् दृष्टि भनेको सही तरिकाले देख्नु, जान्नु, बोध गर्नु र अन्तर्दृष्टि बनाउनु हो । सम्यक् दृष्टि भनेको बुद्धशिक्षा वा धर्मको सही बुझाइ हो । यही नै प्रज्ञा हो । चार आर्यसत्य (दुःख, दुःखको कारण, दुःख निवारण र दुःख निवारणको मार्ग) अन्तर्बोध गर्नु हो । यो बोध गर्नु भनेकै प्रज्ञा प्राप्त गर्नु हो । यो सबै प्राणीको हितमा हुन्छ । सम्यक् दृष्टिबाटै सम्यक् मनसाय (Right intension), सम्यक् वचन, सम्यक् जीविकोपार्जन, सम्यक् समाधि, सम्यक् प्रयत्न र सम्यक् स्मृति बन्छ । अर्कातर्फ, मिथ्या दृष्टि भयो भने मिथ्या मनसाय (Wrong intension), मिथ्या कर्मान्त, मिथ्या जीविकोपार्जन, मिथ्या प्रयत्न र मिथ्या समाधि बन्छ । यो मनमा लाग्ने यस्तो चस्मा हो, जसबाट भ्रम सिर्जना भई मनले अकुशल कर्मलाई कुशल र कुशल कर्मलाई अकुशल देख्छ । यसले ज्ञान र मुक्तिको मार्ग बन्द गरिदिन्छ । गलत धारणालाई सत्यको रूपमा हेर्ने गर्छ र निम्न विचारहरूलाई उच्च र उच्च विचारलाई निम्न रूपमा हेर्ने गर्छ । यसले कारण र कार्यको नियमलाई अस्वीकार गर्छ ।

दृष्टिको मूल (जरो) यसै जन्ममा आर्जित कुरा हो । क्लेशले हाम्रो दृष्टिलाई मिथ्या बनाउने रहेछ । अविद्या (क्लेश) का कारण प्रतिसन्धि विज्ञान बन्दा नै क्लेश पनि सँगसँगै सरेर आएको हुन्छ, अर्थात् लोभको मूल पनि सँगै आएको हुन्छ । तसर्थ मिथ्या दृष्टि बन्न त्यस मूलले सहयोग गरिरहेको हुन्छ । मेरो आफ्नो अनुभवमा चाहिँ लोभ मूल (Source of greed) का कारण नै मिथ्या दृष्टि बन्ने रहेछ । लोभ मूलका कारणले नै लिँदा धनी र दिँदा गरिब भइन्छ भन्ने मेरो मिथ्या दृष्टि बन्यो । अर्थशास्त्रको विद्यार्थी भएपछि त्यो मिथ्या दृष्टिलाई मलजल भयो । मेरो मिथ्या दृष्टि झन् मौलाउँदै गयो, जसका कारण मबाट थुप्रै अकुशल कर्म भए । त्यो अकुशल कर्मको फल यही जन्म र अर्को जन्ममा मैले भोग्नु नै पर्छ ।

१.२ गलत धारणा

परित्राण र पट्ठान पाठः म हिन्दु ब्राह्मण परिवारबाट बुद्ध शासनमा आएकाले पहिले चण्डी, रूद्री पाठ गरे जस्तै परित्राण पनि पाठ गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्थें । बुद्ध शासनमा आएपछि ध्यानमा भन्दा पूजापाठ गर्नमा मलाई रूचि लाग्थ्यो । म पनि समय समयमा भन्ते र गुरूमाबाट परित्राण पाठ गराउँथें । त्यो पालि भाषामा हुन्थ्यो, म त्यसको अर्थ केही बुझ्दैनथें । परित्राण पाठ गर्दा–गराउँदा रोगव्याधि लाग्दैन र अकाल मृत्यु हुँदैन भन्ने मेरो विश्वास थियो । भगवान् बुद्धले भनेको भनेपछि मानिहाल्ने गर्थें । सायद त्यो श्रद्धा नभई अन्धश्रद्धा थियो । यो सत्य हो कि होइन ? सोचविचार नै गर्दैनथें । म भगवान्को अन्ध समर्थक थिएँ । परित्राण पाठ गराउँदा मेरो मन केही हलुका भएको जस्तो लाग्थ्यो; रोगव्याधिको भय कम हुन्थ्यो; केही क्षण मन शान्त भए जस्तो हुन्थ्यो । तर एकछिन पछि फेरि उस्तै । त्यस्तै, मलाई भय र परित्राण बिचको सम्बन्ध थाहा थिएन । यो पाठ गराएपछि मङ्गल हुन्छ, रोगव्याधिको भय हुँदैन भन्ने परम्परागत धारणा ममा थियो । परित्राण पाठका शब्दको अर्थ केही पनि थाहा थिएन । जे होस्, पाठ गराएपछि केही समयसम्म मेरो मन शान्त हुन्थ्यो । भन्ते गुरूमाले पाठ गरेको स्वर चाहिँ मलाई मन पर्थ्यो । म त्यो ध्यानपूर्वक सुनिरहन्थें । तर मलाई त्यसको अर्थ केही पनि थाहा थिएन । त्यो सबै मिथ्या दृष्टि नै थियो ।

दोस्रो चरणमा चाहिँ मेरो ध्यान साधना बढ्दै गयो । श्रुतमयी ज्ञान पनि क्रमशः बढ्दै गयो । बुद्ध शासन (शिक्षा) मा आएपछि कुनै पनि कुरामा त्यसको कार्य र कारण खोज्ने बानी बस्ने रहेछ । कसैले भनेको भन्दैमा आँखा चिम्लेर मान्नु वा अन्ध समर्थन गर्नुभन्दा बरू आफूमा प्रयोग गर्ने वा आचरणमा ल्याउने बानी बस्ने रहेछ । कुनै पनि मान्यतालाई जस्ताको तस्तै मान्नुभन्दा त्यसलाई आचरणमा प्रयोग गरेपछि आफूलाई ठिक लागे मात्रै मान्ने बानी बस्यो । मान्ने भन्दा जान्नेतिर लागें । परित्राण पाठ गर्दा रोगव्याधिको डर कसरी कम हुन्छ ? म त्यसको कारण खोज्न थालें ।

परित्राण पाठ गराउँदा मन केही हलुका भएको, रोगव्याधिको भय कम भएको र मन केही शान्त भएको कार्य हो भने कारण चाहिँ के हो

भनेर धेरै चिन्तनमनन गरें । यसमा कुनै वैज्ञानिक कारण पत्ता लागेन, केवल श्रद्धा (विश्वास) को कारणले मात्रै ममा रोगव्याधिको डर कम भएको रहेछ । यो केवल मनोवैज्ञानिक कारण मात्र थियो । मलाई रोगव्याधिको भय कम भयो किनभने परित्राण पाठमा मेरो श्रद्धा थियो । मेरो मन केही हलुका र शान्त भयो किनभने म परित्राण पाठलाई कुशल कर्म हो भन्ने कुरा मान्थें । यो मैले आफैले स्वानुभवले जानेको कुरा थिएन, मानेको कुरा मात्रै थियो ।

तेस्रो चरणमा मात्र मैले कारण र कार्यका बिचमा सम्बन्ध स्थापित गर्न सकें । त्यस बेला मेरो ध्यानभावना केही विकसित भएको थियो र म गम्भीर बिरामी भएको थिएँ । पहिले जस्तो भन्ते र गुरूमाले पाठ गरेको स्वर मात्रै नसुनेर वाचन गरेका शब्दको अर्थ पनि खोज्न थालें । खास गरेर मैत्री, रतन र बोध्यङ्ग सूत्रलाई सुन्ने-बुझ्ने, तिनको अर्थ अन्तर्बोध र हृदयङ्गम गर्ने कोसिस गरें । यसका साथै भन्तेले परित्राण पाठपछि अनित्य, दुःख र अनात्मलाई नै केन्द्रमा राखेर पूरक धर्मदेशना दिनुहुँदो रहेछ जुन निकै उपयोगी हुने रहेछ । बुझ्दै र अनित्य र अनात्मलाई बोध गर्दै जाँदा मेरो दुःखाइ निकै कम भयो । यो शरीर पुण्यले मिलेको हो, पुण्य सकिएपछि मर्छ भन्ने ज्ञान प्राप्त भयो । डर भनेको मूलतः मृत्युको भय रहेछ । अनित्यबोध हुँदै जाँदा बिस्तारै मृत्युको डर पनि कम हुने रहेछ । किनभने, हामी प्रतिमिनेट मरिरहेका छौं भने मर्नदेखि किन डराउने ? भन्ने मनमा लाग्ने रहेछ । अनित्यको सोच सम्यक् अन्तर्दृष्टि हो । त्यो सम्यक् दृष्टि भएपछि कुशलकर्म गर्ने सोच पलाउने रहेछ । समय रहँदै पुण्यकार्य गर्नुपर्छ र यथाशक्य पुण्यसञ्चय गर्नुपर्छ भन्ने सोच पलाउने रहेछ ।

कथिन चीवर दान : 'कथिन' भन्नाले पालि भाषामा 'कठिन एवं महत्त्वपूर्ण' भन्ने अर्थ बुझिन्छ । भगवान् बुद्धका समयमा लगाउने कपडाको ठूलो अभाव थियो । दाता उपासक र उपासिकासँग पनि कपडाको पर्याप्त सञ्चय हुँदैनथ्यो । दातासँग कपडा अभाव भएपछि भिक्षुलाई चीवर बनाउने कपडा दानमा प्राप्त हुने सम्भावना स्वतः कम हुन्थ्यो । त्यो बेला मेसिन र प्रविधिको विकास भएको थिएन । भिक्षु बन्नेको सङ्ख्या गणितीय (Geometrical) दरमा बढ्दै थियो तर उनीहरूले लगाउने चीवरको उत्पादन चाहिँ सीमित भएपछि बुद्ध

शासन फैलाउन निकै कठिन भयो । अहिले जस्तो तयारी चीवर त्यस बेला हुँदैनथे । त्यस बेला उपासक उपासिकाले चीवर बनाउने कपडा मात्रै भिक्षुसङ्घलाई दान गर्थे । दान दिएकै दिन (एक दिन भित्रै) भिक्षुले त्यसलाई आफैले सिलाएर र रङ्गाएर चीवर बनाई लगाउनुपर्थ्यो । त्यसैले त्यस बेला चीवर दान 'कठिन एवं महत्त्वपूर्ण' दान थियो । त्यस बेला कपडाको अभावले गर्दा मसानघाटमा फालिएको कात्रो पनि रङ्गाएर चीवर बनाई लगाउने अवस्था पनि सिर्जना भएको थियो । दानबाट प्राप्त चीवरहरू वर्षावासपछि वितरण हुँदा एक जना भिक्षुको भागमा मुस्किलले दुई जोर चीवर पर्थ्यो । भिक्षुहरू वर्षावास बसेका बेला भिजेका चीवर लगाएर बस्नुपर्ने अवस्था थियो । यो कथिन चीवर दानले बुद्ध शासन फैलाउन धेरै मद्दत गऱ्यो । त्यसैले त्यस बेला चीवर सबैभन्दा कठिन एवं महत्त्वपूर्ण (Greatest) दान हुन गयो र त्यसको फल पनि महत्त्वपूर्ण (कथिन) नै हुने भयो । यस अर्थमा कथिन दान भन्नाले निश्चित वस्तु नभएर कठिन एवं महत्त्वपूर्ण दान हो भनेर बुझ्नुपर्छ । वस्तुभन्दा पनि भाव र दानप्रतिको श्रद्धा बुझ्नुपर्छ । यसमा दान लिने, दिने, दिइने वस्तु र धर्मदेशना; यी चारवटै अङ्ग महत्त्वपूर्ण (कथिन) हुनुपर्छ, केवल वस्तु मात्रै होइन ।

पहिले उपासक उपासिकाहरूले भिक्षुसङ्घलाई कपडा मात्रै दान दिन्थे । भिक्षु आफैले रङ्गाएर र सिलाएर चीवर लगाउनु पर्थ्यो । तर अहिले भिक्षुसङ्घलाई दान दिइने कथिन चीवरको तयारी कपडा नै पाइन्छ । चीवरको उत्पादन प्रशस्त छ र मूल्य पनि सस्तो छ । त्यसैले हामी जस्ता धेरै उपासक उपासिकाहरूले कथिन चीवर दान दिन सक्छौं, जुन हामी उपासक र उपासिकाको लागि खुसीको कुरा हो । तर अहिले पंञ्च वर्गीय भिक्षुहरू वर्षावास बसेको बिहारमा उपासक र उपासिकाले ५०० थान भन्दा बढी चीवर दान दिन्छन् । त्यसैले अहिलेको परिप्रेक्ष्यमा त्यो त्यति कठिन एवं महत्त्वपूर्ण दान भएन । कतिपय विहारबाट दानमा प्राप्त चीवर जस्ताको त्यस्तै पसलमा फिर्ता जान्छ भन्ने पनि सुनियो । कतिपय बिहारमा राख्ने ठाँउ नभएर चीवर नष्ट गरियो भन्ने हल्ला पनि सुनियो । तर मैले आफैले देखेको चाहिँ छैन । त्यसैले अहिले ज्यादै थोरै ठाँउमा जहाँ चीवरको अभाव छ, जहाँ दाता कम छन् र भिक्षुको सङ्ख्या बढी भएको स्थानमा मात्र चीवरदान कठिन र महत्त्वपूर्ण दान हुन्छ । दान दिने र लिने दुवैले शील

पालन गरेको रहेछ र राम्रो धर्मदेशना दिएको रहेछ भने त्यो कथिन दान नै हो । पहिले भिक्षुसङ्घका लागि चीवर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकताको (Greatest need) वस्तु थियो । तर, अब त्यो अवस्था छैन ।

सम्यक् दृष्टि भएपछि कारण र कार्यको सम्बन्ध हेर्न सकिने रहेछ । मानिस विवेकी हुने रहेछ । थाइल्यान्ड र बर्मा (म्यन्मार) मा सरकारले नै भिक्षुहरूको निःशुल्क उपचार गरिदिन्छ भन्ने सुनेको छु । त्यहाँ भिक्षुहरूको उच्च सम्मान छ । तर यहाँ त्यस्तो व्यवस्था छैन । नेपालको सन्दर्भमा भिक्षुहरू बिरामी पर्दा उपचार खर्च जुटाउन गाह्रो छ । प्रायः सबै भिक्षुहरू शीलमा बस्नुहुन्छ । तसर्थ उपासक र उपासिकालाई उपचार खर्चका लागि अनुरोध गर्न पनि सक्नुहुन्न । हामी उपासक उपासिकाले उहाँहरूको कुरा बुझ्नुपर्छ । मेरो विचारमा नेपालको सन्दर्भमा भिक्षुसङ्घलाई सबैभन्दा धेरै आवश्यकता भएको दान (Greatest need) भनेको उपचार खर्चको लागि दान दिनु हो । दानद्वारा भिक्षु भिक्षुणीलाई बचाइयो भने त्यो नै मेरो लागि 'कथिन' दान हो र महत्त्वपूर्ण दान पनि हो । हुन त मृत्युवरण गर्नु पनि भन्तेहरूका लागि डरको विषय होइन तर उहाँहरू नभए शील, समाधि र प्रज्ञाको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग देखाउने मानिसको कमी हुन जान्छ । अहिलेको परिप्रेक्ष्यमा उहाँहरूलाई बचाउन उपचारका लागि दिइने दानलाई कथिन दान भन्न सकिन्छ । फेरि, भिक्षु शीलपालन गरेर बसेको हुनुहुन्छ; दान दिने उपासक उपासिकाहरू पनि अष्टशील पालन गरेको व्यक्ति नै हुनहुन्छ; दानको बेला धर्मदेशना पनि हुन्छ अनि त्यो दानले कुनै भिक्षुको जीवन बच्छ भने त्यो नै वास्तविक कथिन दान हो । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत सोच हो । यो सोच परियत्तिसँग मिल्न पनि सक्छ, नमिल्न पनि सक्छ । दान दिने वस्तु समय र परिस्थितिअनुसार फरक हुन सक्छ । तर भाव चाहिँ त्यही हो । मेरा लागि कथिन दान भनेको भिक्षुको ज्यान बचाउने दान हो । खोइ कसरी हो, मेरो मनमा त्यस्तो सोच आयो । सम्यक् दृष्टिका कारण यस्तो विचार उत्पन्न भएको हो कि ? त्यो मलाई थाहा छैन । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत धारणा हो । यो मेरो मिथ्या दृष्टि हो भने कृपया मलाई क्षमा गर्नुहोला र उचित मार्गनिर्देशन गर्नुहोला ।

अर्कातर्फ, मिथ्या दृष्टि भयो भने सोचाइ र कर्म पनि मिथ्या नै हुने रहेछन् । म त्यस बेला बुद्ध शासनमा थिइनँ तर पनि मासु चाहिँ खाँदैनथेँ । र जनावरप्रति करूणाभाव राख्थेँ । मेरो एक जना चिनियाँ साथी हुनुहुन्थ्यो । उहाँ पशुको सृष्टि नै मानिसको आहाराको लागि गरिएको हो भन्नुहुन्थ्यो । गाईले दुध दिन्छ, गोरूले खेत जोत्छ । तर खसी र बोकाले त्यस्तो केही गर्दैनन्, त्यसैले उनीहरूको उत्पत्ति नै हाम्रो आहारको लागि भएको भनेर उहाँले भन्नुभयो । म पनि त्यस बेला भ्रममा परेँ । साँच्चै हो कि जस्तो पनि लाग्यो । बिस्तारै जनावरप्रतिको करूणाभावमा ह्रास आयो । बुद्ध शासनमा आएपछि आफूतिर हेर्ने बानी बस्यो । मैले आफ्नै शरीर हेरेँ– मेरा दाँत बाघका जस्ता गोला र तिखा छैनन्, नङ्ग्रा पनि गोला छैनन् । त्यो हेरेपछि बोध भयो– मेरो शरीर शिकार गर्न र मासु खान बनेको होइन रहेछ । मेरो शरीर खसी बोकासँग मिल्छ । मेरा दाँत गाईका जस्तै चेप्टा छन् । मेरा नङ पनि पशुको खुर जस्तै चेप्टा छन् । फेरि ती पशुहरू पूर्व जन्ममा मेरै बाआमा पो थिए कि ! के थाहा ? अर्कातर्फ, जनावर पनि हाम्रै परिवारका सदस्य हुन् । उनीहरूलाई कसरी खान सकिन्छ ? आफूले आफैतिर हेरेपछि दृष्टि सम्यक् हुने रहेछ । अरूतिर हेर्‍यो भने मिथ्या दृष्टि बन्ने रहेछ । यस्ता अनगिन्ती उदाहरण छन् । आफूमा मिथ्या दृष्टि भएका कारणले मैले जे जस्ता अकुशल कर्महरू गरिरहेको हुन्छु, स्थान अभावका कारणले यहाँ ती सबै लेख्न असमर्थ छु ।

१.३ दृष्टि र कर्म

दृष्टि र कर्मको सिधा सम्बन्ध छ । दृष्टि सम्यक् छ भने राग, द्वेष आदि क्लेशहरू चित्तमा पस्न पाउँदैनन् । राग र द्वेष नमुछिएको चित्त पवित्र हुन्छ । यस्तो पवित्र चित्तबाट असल मनसाय (Intention) उत्पन्न हुन्छ । असल मनसायबाट कुशल अभिप्रेरणा (Motivation) जाग्छ । र यसको प्रतिफलस्वरूप हामीबाट कुशल कर्म हुन्छ । हामीले पुण्यसञ्चय गर्न पाउँछौं । सम्यक् कर्मबाट हामी उँभोतिर लाग्छौं । हाम्रो यात्रा सुगतितिर तय हुन्छ । साधना

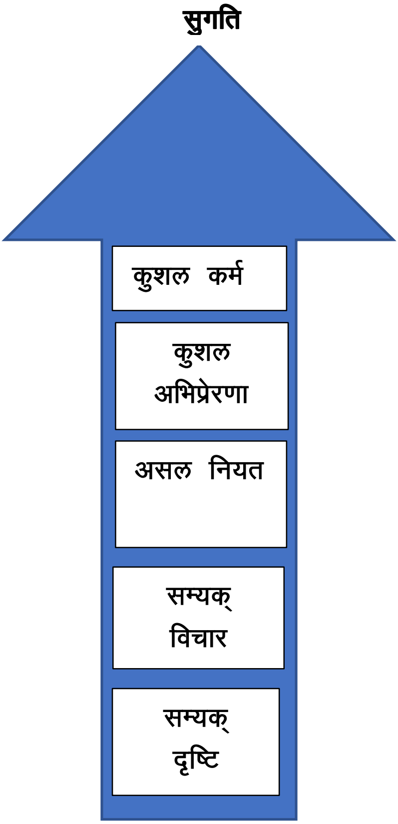
र कर्मानुसार हामी मनुष्य, देव वा ब्रह्मलोकमध्ये कुनै एक लोकमा पुग्छौं । ध्यानभावना बढाउँदै जाँदा हामीमध्ये थोरैले निर्वाण पनि प्राप्त गर्न सक्छौ । तर हामीमा मिथ्या दृष्टि भयो भने हामी नरक, प्रेत, पशु र असुर लोकमध्ये कुनै एक लोकमा जान्छौं नै ।

सम्यक् दृष्टि भएपछि कुशल कर्म हुने रहेछ । उदाहरणका लागि– एक दिन मैले मेरो कोठामा एउटा साङ्लो देखें । त्यो साङ्लो आकाशतिर खुट्टा फर्काएर पल्टिरहेको थियो, हिँड्न सकिरहेको थिएन । साङ्लाको रूप मेरो आँखामा ठोक्किएर आँखामा देख्ने मन (चक्षुविज्ञान) उत्पन्न भयो र मैले त्यो साङ्लो देखें । साङ्लो देखेको समयमा मेरो सम्यक् दृष्टि थियो त्यसैले ममा राम्रो चेत (श्रद्धा र करूणायुक्त चित्त) उत्पन्न भयो । मेरो चित्तमा द्वेष छिर्न पाएन । करूणायुक्त चित्त भएकैले त्यो साङ्लोको उद्धार गर्ने राम्रो सोच आयो । नराम्रो चेत भएको भए अरूले जस्तै मैले पनि साङ्लो देख्नासाथ त्यसलाई मार्थें अथवा नदेखेको जस्तो गर्थें हुँला । साङ्लो नदेखेको भए कुशल कर्म हुने थिएन । त्यो साङ्लो देखे पनि मेरो चित्तमा श्रद्धा र करूणा नभएको भए कुशल कर्म हुने थिएन । यो प्राणी कठिन परिस्थितिमा छ भन्ने थाहा भयो । त्यसैले मेरो मनमा यो साङ्लोलाई कसरी बाहिर पठाउने र कसरी यसलाई बचाउन सकिन्छ भन्ने चेत आयो । मेरो मनमा असल नियत (Good intention) उत्पन्न भयो । चेत असल भएपछि मनमा त्यो साङ्लोलाई बाहिर पठाउने अभिप्रेरणा (Motivation) जाग्यो । त्यसपछि कुचोको सहायताले साङ्लोलाई बाहिर पठाउन कागजमा उठाएँ । तर त्यो साङ्लो पल्टिएर फेरि भुँइमै खस्यो । साङ्लो मऱ्यो कि भनेर पिर पऱ्यो । तर एकै छिनमा त्यो हल्लिन थाल्यो । साङ्लो मरेको छैन भन्ने थाहा भयो । कुचोले बढार्दा मर्ने सम्भावना भएकाले अर्को कागजको पानाको सहायता लिई मैले त्यो साङ्लोलाई कागजमा उठाएँ र बारीमा राखिदिएँ । साङ्लो बिस्तारै हिँड्यो । यसरी त्यो साङ्लाको उद्धार भयो । यी सबै गतिविधिहरूबाट कुशल कर्म भयो । मैले थोरै भए पनि पुण्यसञ्चय गर्ने अवसर प्राप्त गरें ।

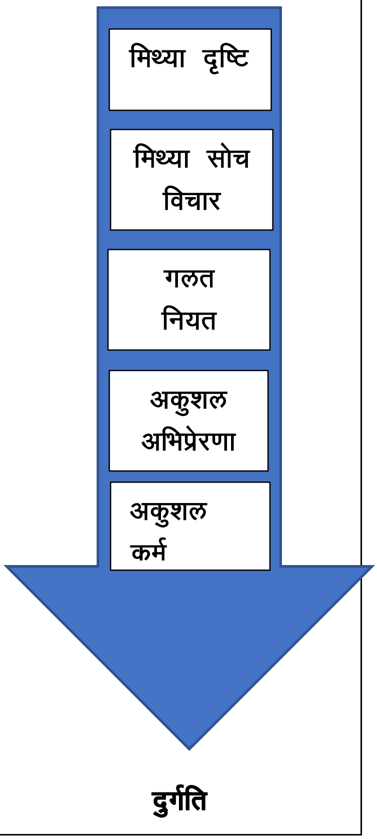
हामीमा मिथ्या दृष्टि छ भने हाम्रो मनमा नराम्रो चेत उत्पन्न हुन्छ । राग, द्वेष, मोह (अज्ञान) र अहङ्कार आदि क्लेशहरू हाम्रो चित्तमा सजिलै पस्छन् । यस्तो राग, द्वेष र अहङ्कार मुछिएको दुषित चित्तमा केवल खराब

मनसाय (Wrong Intention) मात्रै आउँछ । जसरी भए पनि पैसा कमाउनुपर्छ भन्ने मनसाय मात्रै उत्पन्न हुन्छ । त्यही अकुशल कर्मलाई उसले कुशल कर्म देख्छ । यो खराब मनसायबाट हामीमा अकुशल अभिप्रेरणा (Motivation) जाग्छ । अकुशल कर्म गरौं गरौं जस्तो लाग्छ । अनि हामी जानी नजानी अकुशल कर्म गर्न पुग्छौं । हामीले पाप सञ्चय गर्छौं । फलतः हामी अधोगतितिर जान्छौं । हाम्रो यात्रा चार अपायतिर निश्चित हुन्छ ।

चित्र १.४ : सम्यक् दृष्टिबाट कुशल कर्म (माथितिर जाने, सुगति)



चित्र १.५ : मिथ्या दृष्टिबाट अकुशल कर्म (तलतिर जाने, दुर्गति)



केही वर्ष पहिले ममा मिथ्या दृष्टि थियो । त्यस बेला म बुद्ध शासनमा भर्खरै मात्र प्रवेश गरेको थिएँ । पहिलादेखि म सँगसँगै मिथ्या दृष्टि आएको रहेछ । मिथ्या दृष्टि भएपछि क्लेशहरू सजिलै प्रवेश गर्दा रहेछन्

भन्ने थाहा भयो । अहिले विचार गर्दा त्यो बेलामा मेरो चित्तमा राग, द्वेष र मोह मुछिएको थियो । त्यो राग, द्वेष र मोह मुछिएको चित्तबाट अकुशल कर्म हुने रहेछ भन्ने मैले अनुभव गरें । उदाहरणका लागि- साँझपख मेरो कोठामा एउटा लामखुट्टे टिनिन्न.... गरेर उड्दै आयो । त्यस लामखुट्टेको रूप (आरम्मण) मेरो आँखामा ठोक्किएर देख्ने मन उत्पन्न भयो र मैले त्यो लामखुट्टेलाई देखें । त्यस लामखुट्टेलाई नदेखेको भए अकुशल कर्म हुने थिएन । लामखुट्टे हानिकारक किरो हो भन्ने मेरो दृष्टिकोण थियो । मिथ्या दृष्टि भएपछि लामखुट्टे देख्ने बित्तिकै मेरो मनमा रिस उठ्यो । राम्रो चेत भएको भए त्यो लामखुट्टेलाई देखे पनि नदेखे (Ignore) जस्तो गर्थें होला । बरू रोकथामका लागि झुल टाँगेर बस्थें होला । तर त्यस बेला ममा मिथ्या दृष्टि थियो । द्वेष मुछिएको चित्त थियो । त्यसैले यो खराब प्राणी हो, यसले मेरो रगत चुस्छ भन्ने तर्कना मेरो मनमा आयो । अझ मलाई लामखुट्टेले रोग सार्छ भन्ने थाहा (संज्ञा) थियो । यो लामखुट्टे हो यसलाई मार्नुपर्छ भन्ने चेत पलायो । यसले रोग सार्छ भन्ने थाहा नभएको भए पनि अकुशल कर्म हुने थिएन । मेरो मनमा यो लामखुट्टेलाई कसरी मार्ने होला भन्ने गलत नियत आयो । त्यसपछि लामखुट्टेलाई मार्ने अभिप्रेरणा (Motivation) जाग्यो । त्यसपछि, लामखुट्टेलाई मार्न ब्याट खोजें । त्यसको स्विच थिचें (गतिविधि) । त्यसपछि प्याट्ट पारेर लामखुट्टेलाई मारें (प्राणातिपात) । मेरो चित्तमा नराम्रो चेत भएकैले त्यो अकुशल कर्म भयो । जसको विपाक मैले भोग्नैपर्ने भयो । लामखुट्टे मार्ने कार्य गरेको समयमा म भर्खरै मात्र बुद्ध शासनमा आएको थिएँ । ममा मिथ्या दृष्टि थियो । हुन त अहिले पनि म मिथ्या दृष्टिबाट मुक्त छैन । मेरो चित्तमा राग र द्वेष भरिएको थियो । मैले राम्ररी शील पालन गरेको पनि थिइनँ । म ध्यानमा बसेको पनि थिइनँ । लामखुट्टेले रोग सार्छ, मेरो रगत खान्छ, त्यसैले यसलाई मार्नुपर्छ भन्ने मेरो मिथ्या धारणा थियो । ममा लामखुट्टे खराब हो भन्ने संवृत्ति (लौकिक वा बाहिरी) सत्य पनि थियो । त्यसैले मैले लामखुट्टे मारें ।

लामखुट्टेका ३५०० प्रजातिमध्ये केवल ६ प्रतिशतले मात्रै हामीलाई टोक्छन् भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन । तीमध्ये पनि केवल १० प्रतिशत लामखुट्टेले मात्रै रोग सार्छन्, अरूले सार्दैनन् भन्ने कुरा पनि थाहा थिएन । त्यो टिनिन्न... गरेर आएको लामखुट्टेले रोग सार्छ कि सार्दैन त्यो पनि मलाई

थाहा थिएन । ती १० प्रतिशत लामखुट्टेले पनि म रोग सार्छु भन्ने अभिप्रायले हामीलाई टोक्दैनन् भन्ने कुरा पनि मलाई थाहा थिएन । म जस्तै त्यो लामखुट्टे पनि आफ्नो भवतृष्णामा रमाइरहको छ भन्ने कुरा पनि थाहा थिएन । अनि रोग सार्ने नै भए पनि त्यसबाट बच्ने उपाय पो गर्नुपर्छ, उसको ज्यान लिनुहुँदैन भन्ने चेतना नै आएन । किनभने ममा मिथ्या दृष्टि थियो । दृष्टि मिथ्या भएपछि रिस मुछिएको चित्त उत्पन्न भयो र त्यो रिस भरिएको चित्तबाट लामखुट्टे मार्ने अकुशल कर्म भयो । त्यस बेला लामखुट्टेलाई मैले अनाहकमा मारें भन्ने पश्चत्तापसम्म पनि भएन ।

साङ्लोलाई उद्धार गरेको समयमा मैले शील पालन गरेको धेरै वर्ष भइसकेको थियो । पृथग्जनले साङ्लो र लामखुट्टे दुवैलाई मार्छन् । साङ्लो पनि खराब किरा हो भन्ने (संवृत्ति सत्य) थाहा पनि थियो । यसले एलर्जी ल्याउँछ, खानामा सालमोनेला (टाइफाइड गराउने जीवाणु) र अरू जीवाणु पनि छोड्छ र हामीलाई बिरामी बनाउँछ भन्ने कुरा मलाई थाहा थियो । यति हुँदाहुँदै पनि मैले त्यस साङ्लाको उद्धार गरें, किनभने मैले त्यस बेला पञ्चशील पालन गरेर गरेर बसेको थिएँ । प्राणातिपात (हत्या) गर्नुहुँदैन भन्ने कुरामा म कटिबद्ध थिएँ । म पूर्णरूपमा सम्यक् दृष्टिमा त थिइनँ तर पनि मेरो मिथ्या दृष्टि धेरै कम भइसकेको थियो । त्यस बेला मैले ध्यानको नियमित साधना गरिरहेको थिएँ । बेला बेलामा धर्मदेशना पनि सुन्थें । मेरो चित्तमा श्रद्धा र करूणा भरिएको थियो । कुशल चेत भएपछि कुशल अभिप्रेरणा उत्पन्न हुँदोरहेछ । मेरो मनमा क्लेश (द्वेष) पस्न पाएको थिएन । त्यसैले मबाट साङ्लो मार्ने काम भएन । त्यसको उद्धार भयो । एउटा कुशल कर्म गर्ने मौका मिल्यो । अर्कातर्फ, लामखुट्टे मारेको समयमा म बुद्ध शासनमा भर्खरै मात्र आएको थिएँ । राम्रोसँग शील पालना गरेको पनि थिइनँ । ध्यानको समयमा, विहारमा गएको बेला र पञ्चशील लिएको बेला चाहिँ जीवको हत्या गर्नुहुँदैन भन्ने लाग्थ्यो । अरू बेला फेरि उस्तै । मेरो दृष्टि मिथ्या थियो । आम मानिसको जस्तै लामखुट्टे मार्नुपर्छ भन्ने मेरो पनि धारणा थियो । मसँग रिस मुछिएको चित्त थियो । त्यसैले मबाट लामखुट्टे मार्ने अकुशल कर्म भयो । मैले पाप सञ्चय गरें । यस्तै अकुशल कर्म बढ्दै गयो भने म पनि चार अपायमा झर्छु होला भन्ने बोध भयो ।

धेरै पहिले म ठुल्ठूला फूलका थुँगा टिपेर मन्दिरमा राखिएका मूर्तिमा चढाउँथें । जति ठूलो फूलको थुँगा टिपेर भगवान्‌को मूर्तिमा चढाउँथें, म उति नै खुसी हुन्थें । केही समयका लागि मेरो मन चङ्गा हुन्थ्यो । त्यो खुसी पनि मिथ्या रहेछ । त्यस बेला म होसमा रहेनछु । बुद्ध शासनमै आए पनि कर्म र ईश्वर दुवैमा मेरो विश्वास थियो । भगवान्‌लाई ठूलो फूलको थुँगा चढायो भने उनी प्रसन्न हुन्छन् र राम्रो फल दिन्छन् भन्ने मेरो धारणा थियो ।

जब म सम्यक् दृष्टिमा आएँ र प्रकृतिलाई नजिकबाट हेरें, मैले चढाएको त्यस फूलमा पनि चेतना रहेछ भन्ने बुझें । त्यसका हाँगा घाम लागेको तिर जाँदा रहेछन् । सूर्यमुखी फूल बिहान पूर्व फर्किन्छ अनि बेलुका पश्चिमतिर । लहरा पनि जता थाँक्रो छ त्यतैतिर जान्छन् । घाम जता छ त्यतै जान्छन् । वनस्पतिमा पनि चेतना रहेछ भन्ने थाहा भयो । यस्तो चेतना भएको बिरूवाको मुन्टो चुँडाएर म चेतना नभएको ढुङ्गाको मूर्तिमा चढाउने रहेछु । परमार्थमा हेर्ने हो भने त्यो साह्रो र ठोस ढुङ्गा पृथ्वीधातु हो । त्यस ढुङ्गाको चिसो-तातोपन तेजधातु हो । त्यसभित्रको गति (चलायमान इलेक्ट्रोन) वायुधातुको कारणले भएको हो । त्यस ढुङ्गामा चेतना छैन । त्यस्तो ढुङ्गामा फूल चढाउँदा न त्यो ढुङ्गा खुसी हुने हो, न त भगवान् नै । फूलको बिरूवालाई त्यसरी मुन्टो चुडाउँदा पक्कै पनि पीडा भयो होला, किनकि त्यसमा चेतना छ । साँच्चै नै, म त्यस बेला बेहोसीमै रहेछु । अहिले त्यो सम्झिँदा आफैसँग लाज लागेर आउँछ । जब मैले त्यो कुरा बुझें, त्यसपछि फूल टिप्न र ढुङ्गाका मूर्तिमा चढाउन बन्द गरें । यो पनि शील पालना हो भन्ने लाग्यो ।

१.४ दृष्टि, क्लेश र अकुशल कर्म

दृष्टि र क्लेशको सिधा सम्बन्ध छ । माथि बताएअनुसार क्लेशबाट नै दृष्टिको उत्पन्न हुन्छ । क्लेश कम रहेछ भने हाम्रो दृष्टि सही हुन्छ । अर्कातर्फ, मिथ्या दृष्टि भएपछि राग, द्वेष, मोह, अहङ्कार, मात्सर्य, इर्ष्या आदि क्लेशहरू हाम्रो मनभित्र पस्ने बाटो खुल्छ । जसरी घाउ लागेको ठाँउबाट

हानिकारक जीवाणुहरू सजिलै हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छन्, त्यसरी नै मिथ्या दृष्टि भएपछि क्लेशहरू सजिलैसँग हाम्रो मनमा प्रवेश गर्छन् । आफूमा मिथ्या दृष्टि भएको व्यक्तिले सहीलाई गलत र गलतलाई सही देख्छ । मेरो हकमा पनि त्यस्तै भयो । मैले देखेको, सुनेको, सुँघेको र चाखेको कुरा नै सही हो, राम्रो हो जस्तो लाग्थ्यो । मेरो दृष्टि मिथ्या थियो । मभित्र क्लेश पसेका थिए । तिनले मलाई नचाइरहेका छन् भन्ने मलाई जानकारी नै हुँदैनथ्यो ।

चित्र १.६ दृष्टि र क्लेशको सम्बन्ध

दृष्टि र क्लेश भनेका साइकलका दुई पाङ्ग्रा जस्तै हुन् । माथिको चित्रमा साइकलको अगाडिको पाङ्ग्राले क्लेशको प्रतिनिधित्व गर्छ अनि पछाडिको पाङ्ग्राले दृष्टिको । साइकलको जन्जिर (चेन) पछाडिको पाङ्ग्रामा बेरिएकाले पछाडिको पाङ्ग्रा (दृष्टि) अगाडि बढ्नासाथ अगाडिको पाङ्ग्रा (क्लेश) पनि स्वतः अगाडि बढ्छ । भन्नुको तात्पर्य- दृष्टि भएपछि क्लेश आफै अगाडि बढ्छ । दृष्टि र क्लेशले एकअर्काको सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । अनि क्लेश बढेपछि दृष्टि आफै बढ्छ । अगाडिको पाङ्ग्रो (क्लेश) ओरालोमा दौडिनासाथ पछाडिको पाङ्ग्रो (दृष्टि) पनि स्वतः पछिपछि दौडिन्छ । क्लेश अगाडिअगाडि अनि दृष्टि चाहिँ पछिपछि । फेरि, दृष्टि आफैमा क्लेश हो किनभने दृष्टिको स्रोत भनेको नै क्लेश हो । तसर्थ, क्लेश आउनासाथ दृष्टि पनि आफै आउँछ । अर्कातर्फ, दृष्टि हुनासाथ तत्क्षण क्लेश पनि उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले दृष्टिलाई पनि क्लेश भनिएको हो ।

यी दुवैले हाम्रो मनलाई नियन्त्रणमा लिन्छन् । हामीलाई यिनले आफ्नो अनुकूल हुने हिसाबले चलाउँछन् । त्यसपछि हामी दृष्टिहीन जस्तै हुन पुग्छौं । हामीबाट धेरै अकुशल कर्म हुन्छन् । उदाहरणका लागि- ध्यानमा बसेका बेला मैले कपास जस्तो सेतो प्रकाश देखें । म त्यो प्रकाशतर्फ तानिएँ । प्रकाश प्रकट भएको सत्य (सत्काय) हो तर त्यसमा 'मैले देखेको' भन्ने जोडिएर आयो र सत्काय दृष्टि भयो । 'म' भन्ने नभएको भए म त्यो प्रकाशमा तानिने थिइनँ । त्यो धर्म आलम्बन र धर्मधातु जुटेर त्यो प्रकाश देखिएको हो । दुई कारणको संयोगले त्यो देखिएको हो भन्ने बुझेको भए म त्यो प्रकाशमा तानिने थिइन । त्यो देखिएको प्रकाश सत्य हो (सत्काय) । तर त्यसलाई 'मैले देखें' भनेको चाहिँ मिथ्या हो । त्यो नै सत्काय दृष्टि हो । त्यो चित्तले निर्माण गरेको रूप मात्र हो । चित्तले एकैछिनमा त्यो आलम्बन उत्पन्न गऱ्यो र तत्क्षण हरायो पनि । त्यो आलम्बन मैले उत्पन्न गरेको पनि होइन र मैले हटाएको पनि होइन । मैले देखेको पनि होइन । दुई कारण जुटेर उत्पन्न भयो, कारण नभएपछि त्यो त्यसै हरायो ।

म भट्टेडाँडाको उकालो चढ्दै थिएँ । लालीगुराँसको फूलको रूप मेरो आँखामा ठोक्कियो र आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भयो । लालीगुराँस र चक्षुप्रसाद रूपधर्म हो भने आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भएको नामधर्म हो । आँखामा उत्पन्न भएको देख्ने मनले त्यो फूल देख्यो । यो देखेको लालीगुराँसको फूल प्रकट भएको सत्य (प्रज्ञप्ति सत्य) हो । त्यसलाई सत्काय भन्छौं । त्यसमा दृष्टि मिसिएर आयो । 'मैले' लालीगुँरासको फूल देखें भन्न पुगें । यसमा 'मैले' देखेको भन्नु चाहिँ सत्काय दृष्टि हो । 'मैले देखें' भन्ने नभएको भए, म त्यो फूलमा तानिने थिइनँ । फूलप्रति राग उत्पन्न हुने थिएन । 'त्यो फूल मैले देखें' भन्दा नै त्यस फूलमा मेरो आसक्ति बढ्यो । मैले त्यो फूल भाँचेर ल्याएँ । त्यो फूलको रूप र चक्षुप्रसाद जोडिएर फूल देखेको हो । दुई कारण जुटेर त्यो फूल देखिएको हो । कुनै एउटा कारण नभएपछि त्यो फूल आफै हराएर जान्छ । फूल मौजुद भए पनि चक्षुप्रसाद नभएको भए फूल देख्न सकिने थिएन । चक्षुप्रसाद भएको तर फूल आलम्बन नभएको भए पनि देख्न सकिँदैन । त्यसैले 'मैले देखें' भन्नु गलत दृष्टि हो । 'म, मेरो, मलाई, मैले' भनेको लोकले भन्ने भाषा मात्रै हो । देख्ने कुरा मेरो वश वा अधीनमा छैन ।

अझ एक कदम अगाडि बढेर हेर्दा त्यो फूल पनि अन्तिम सत्य होइन । त्यस फूललाई टुक्रा टुक्रा पारियो भने त्यहाँ फूल नै हुँदैन । त्यहाँ केवल पृथ्वी, आप, तेज र वायु धातु मात्र हुन्छन् । त्यो नरम फूल पृथ्वी तत्त्व हो; त्यसमा भएको पानी आप हो; त्यो फूल चिसो छ, त्यो तेज हो; अनि त्यो फूलको लहलह हल्लिने गुण चाहिँ वायु हो । यो बुझ्ने हो भने फूलमा आकर्षण र विकर्षण दुवै हुँदैन । न त त्यो फूल सुन्दर हुन्छ न त लालीगुराँस नै । यस्तो हुनेबित्तिकै फूलप्रति तानिएन र तृष्णा भएन । क्लेश उत्पन्न भएन । क्लेश उत्पन्न नभएपछि दृष्टि सम्यक् हुन्छ र विचार पनि सम्यक् हुन्छ ।

बैरेनीको भूबनोट यस्तो थियो कि, दुइटा ससाना पहाडको बिचमा एउटा गहिरो खाल्डो जस्तो देखिन्थ्यो । पारिपट्टि जानुपर्दा घुमेर मात्रै जान सकिन्थ्यो । रात्रिको समयमा कालोपत्रे सडकबाट गाडी हाँक्दै जाँदा पारिपट्टिको कालोपत्रे सडक देखिन्थ्यो तर ती दुई सडकबिचको ठूलो र गहिरो खाल्डो चाहिँ देखिँदैनथ्यो । चालक भ्रममा परेर सिधै गाडी लैजाने क्रममा त्यो ठूलो र गहिरो खाल्टोमा परेर सवारी दुर्घटना हुन्थ्यो । माथिको चित्रमा पनि त्यो साइकल चलाउने मान्छे पारिपट्टिको मनमोहक दृश्य देखेर लोभिएको छ । उभित्र क्लेश पस्यो । उसले त्यो बाटाको बिचमा ठूलो खाल्डो छ भन्ने कुरा बिर्सयो । पारिको हिमाल देखेर ऊ मोहित भयो । उसको मन हिमालमा टाँसियो । उसमा मिथ्या दृष्टि त छँदै थियो, त्यसमाथि लोभ (क्लेश) ले अझ अगाडि बढाउन चेन बेरिएको पछाडिको पाङ्ग्राले अगाडि धकेलिदियो । फलतः ऊ दुर्घटनामा पर्ने निश्चित भयो । दृष्टि भ्रामक भएपछि क्लेश अवश्य आउँछ । क्लेश आएपछि उसले देखेको भ्रामक दृष्टि नै सही लाग्छ । खाल्डाखुल्डी भएको बाटो पनि समतल देखिन्छ । अनि सवारीचालक निश्चय नै खाल्डोमा पर्ने भयो । यस प्रकार दृष्टि र क्लेश सँगसँगै आउँछन् र तिनले हामीबाट अकुशल कर्म गराउँछन् । उनीहरूले हामीलाई उनीहरूकै अनुकूल हुने गरी चलाउँछन् तर उनीहरूले चलाएको कुरा हामीले थाहा नै पाउँदैनौ ।

१.५ शील विशुद्धि

जम्मा सातवटा विशुद्धहरू मध्ये तीनवटा विशुद्धि (शील, चित्त र दृष्टि) हामी जस्ता सामान्य उपासक/उपासिकाको लागि हुन भने बाँकी चारवटा विशुद्धि चाहीँ लोकोत्तर मार्गमा लागेका उन्नत (advanced) साधक/साधिकाका लागि हुन । शील र चित्तको गहिरो सम्बन्ध छ । शील शुद्ध भयो भने चित्त शुद्ध हुन्छ । चित्त शुद्ध भएपछि दृष्टि पनि शुद्ध हुन्छ । अर्कातर्फ, दृष्टि शुद्ध भएपछि मन शुद्ध हुन्छ । अनि मन शुद्ध भएपछि शील पनि शुद्ध हुन्छ । एक शुद्ध भए अर्को पनि शुद्ध हुँदै जान्छ ।

मैले चाहिँ दृष्टि शुद्ध गर्न शील शुद्ध गर्ने साधनाबाटै सुरू गरें । शील शुद्ध गर्दै गयो भने चित्त र दृष्टि शुद्ध गर्न अलिक सजिलो हुने रहेछ । शील भनेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको प्रवेशद्वार हो । शील शुद्ध भएन भने समाधि र प्रज्ञा पनि शुद्ध हुदैन । जसरी घरको जग बलियो भयो भने घर बलियो हुन्छ, त्यसरी नै शील बलियो भयो भने समाधि पनि बलियो हुन्छ । यस अर्थमा शील भनेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको जग हो । भनिन्छ, फूलको बास्ना हावा चलेको दिशातिर मात्रै जान्छ तर शीलको बास्ना हावाको विपरीत दिशातिर पनि जान्छ । शीललाई हावाले रोक्न सक्तैन । शील नै बुद्ध शासनको जग हो । भन्ते, गुरूमा जस्तो धेरै शील पालन गर्न त म के सक्थें र ? तर पनि म अष्टशील पालन गर्ने कोसिस गर्छु । शीलपालन जति राम्रो हुन्छ, त्यति नै समाधि पनि राम्रो हुन्छ । समाधिले मनलाई तालिम दिन्छ भन्ने कुरा त सबैलाई थाहा छ । तर शरीरले पनि मनलाई तालिम दिन्छ र प्रज्ञाको ढोका खोल्न सहयोग गर्छ भन्ने कुरा चाहिँ ज्यादै थोरैलाई मात्र थाहा छ । यससम्बन्धी मेरा केही अनुभव यहाँ प्रस्तुत गरेको छु ।

मेरा एक जना मित्र खैनी खानुहुन्थ्यो । अर्का साथीले चाहिँ खानुहुन्नथ्यो । खैनी खाने मित्रले नखाने मित्रलाई खैनी खान सिकाउनुहुन्थ्यो । खैनीले ती सिकारू साथीको ओठ काटेछ क्यार, 'बेस्सरी पोल्यो, म खैनी

फालिदिन्छु' भन्नुभयो । खैनीका अम्मली ती साथीले भन्नुभयो, "एकछिनपछि स्वाद आउँछ, पख न यार !" अर्को दिन फेरि, खैनी खान दिनुभयो । नयाँ साथीले भन्नुभयो, "मलाई बेस्सरी पोल्यो, खैनी फाल्छु ।" "आज चाहिँ पक्कै स्वाद आउँछ, एकछिन पख न ।" तेस्रो दिन पनि त्यही दोहोरियो । यसो गर्दागर्दै पाँच दिनमा उसको ओठ पोलेन । निकोटिनका कारण उसलाई केही ताजा भएको अनुभूति भयो । मन परिवर्तन भयो । पहिला 'खैनी फाल फाल' भन्ने मनले, अहिले भने 'खैनी ले ले' भन्न थाल्यो । मनको आदेश शरीरले छिटै पालना गर्छ तर शरीरले चाहिँ मनलाई बिस्तारै र थाहा नपाउने गरी तालिम दिँदो रहेछ भन्ने थाहा भयो । खैनी खानु अकुशल शील हो । तर कुशल शीलमा पनि शरीरले मनलाई यसरी नै बिस्तारै बिस्तारै तालिम दिने रहेछ ।

म ध्यानमा बसेका बेला मेरो एउटा खुट्टाले अर्को खुट्टो थिचेछ । मेरो खुट्टा सहनै नसक्ने गरी दुख्यो । मनमा दुःखानुभूति भयो । मेरो मनले खुट्टा पसार्न भनिरह्यो तर म एक घण्टा नभई खुट्टा खोल्दिन भनी अधिष्ठान गरेर बसेको थिएँ । मनको आदेश मेरो शरीरले मानेन । अर्कोपल्ट पनि खुट्टा दुख्नेबित्तिकै मनले खुट्टा पसार्न भनिरह्यो । त्यो बेला पनि मनको आदेश मेरो शरीरले मानेन । धेरै पटक मनको आदेश शरीरले नमानेपछि मनले त्यस्तो आदेश दिन नै बन्द गर्‍यो । मनले शरीरलाई आदेश दिन्छ भन्ने कुरा त सबैलाई थाहा छ तर शरीरले पनि मनलाई नजानिने किसिमले तालिम दिने रहेछ भन्ने चाहिँ मैले त्यो ध्यानभावनाको बेला मात्रै जानें । यसबाट थाहा भयो- शीलले मनलाई पनि तालिम दिँदोरहेछ ।

पहिले लामखुट्टे देखेपछि मलाई मारिहालौं जस्तो लाग्थ्यो । तर अहिले मलाई त्यस्तो लाग्दैन । धेरै पटक मनले भनेको शरीरले नमानेपछि मनले लामखुट्टे मार्ने आदेश दिने रहेनछ । बिस्तारै लामखुट्टे मार्नुपर्छ भन्ने सोच नै मनमा नआउने रहेछ । मनले दिएको आदेश शरीरले छिटो पालन गर्छ तर शरीरले चाहिँ नजानिदो तरिकाले बिस्तारै मनलाई तालिम दिने रहेछ र सोच पवित्र बन्ने रहेछ ।

माथि नै भने नि पहिले म लामखुट्टेलाई मार्ने गर्थें । लामखुट्टेले मलाई टोक्छ, रोग सार्छ त्यसैले यसलाई मार्नुपर्छ भन्ने धारणा मेरो मनमा

आउँथ्यो । त्यो मेरो मिथ्या दृष्टि थियो । बुद्ध शासन (शिक्षा) मा नआउँदै पनि म ठूला प्राणीको हत्या गर्दैनथें, झन् शासनभित्र आएपछि त गर्ने कुरै भएन । तर घरमा लामखुट्टे र झिंगा चाहिँ मार्थे । यिनले हामीलाई रोग सार्छन् भन्ने ममा मिथ्या दृष्टि थियो । आइलाग्नेसँग जाइलाग्नु पर्छ भन्ने मिथ्या धारणा थियो । त्यसैले म यिनलाई मार्थे । पञ्चशील लिएका बेला "पाणातिपाता वेरमणी" भन्यो, तर घर गएपछि चाहिँ लामखुट्टेलाई मारिहाल्थें । मेरो शील शुद्ध थिएन । त्यसपछि मैले लामखुट्टे, झिंगा र साँङ्ला मार्ने काम बन्द गरें । मेरो शील बिस्तारै शुद्ध हुँदै गयो । उनीहरू पनि आआफ्नो संसारमा रमाएका छन्, तिनको प्राण लिनुहुँदैन भन्ने भित्रैबाट ज्ञान भयो । शीलबाट सिधै प्रज्ञा प्राप्त भयो ।

२०६१ सालताका म स्वास्थ्य मन्त्रालयमा काम गर्थे । मेरो भर्खरै मात्र उपसचिवमा पदोन्नति भएको थियो । पदोन्नति भएको भोलिपल्टै मेरो सरूवा गृह मन्त्रालय अन्तर्गतको राप्ती अञ्चल प्रशासनमा भयो । भर्खरै मात्र दाङमा माओवादीले ३२ जना सैनिक मारेका थिए । मैले त्यहाँ गएर सैनिक र प्रहरीलाई माओवादी विरूद्ध परिचालन गर्न समन्वय गर्नुपर्ने थियो । जागिर खाउँ भने प्राणातिपात जस्तो अकुशल कर्ममा सहयोग गर्नुपर्ने, नखाउँ भने १७ वर्षमा बल्ल बढुवा भएको जागिर ! लामखुट्टे पनि नमारेको म, कसरी हजारौं मानिस मार्ने कार्यमा सहयोग गर्न सक्थें ? मलाई हिंसाजन्य कार्यमा नलगाउनुहोस् भनेर हाकिमहरूलाई बिन्ती गरें । कसैले अन्यत्र सरूवा गरिदिन्छन् कि भनेर धेरै दौडधुप पनि गरें । त्यस बेला हुलाकमा कोही पनि सरूवा हुन चाहँदैनथे । मैले त्यहीं जान पाऊँ भनी धेरैलाई अनुरोध गरें तर कतैबाट पनि मेरो सुनुवाइ भएन । परिवारका सदस्यहरू भन्नुहुन्थ्यो, "तैंले मार्ने पनि होइन, मार्न आदेश दिने पनि होइन, केवल सहयोग र समन्वय गर्ने मात्रै हो । सरकारको काम हो पाप लागे सरकारलाई लाग्छ ।" उनीहरू मलाई जागिर नछोड भनी दबाव दिन्थे । तर म त्यस्तो जघन्य प्राणीघात गर्न सहयोग र समन्वय गर्ने कार्य सोच्न पनि सक्दैनथें । म त्यस्तो कार्यको कारण (हेतु) बन्न सक्ने कुरै भएन । मैले राजीनामा दिएँ ।

हाम्रो घरमा चिना हेराउने क्रममा चिना हेरेर ज्योतिषीले भन्नुभयो, "तपाईसँग कुलदेउता र पितृ दुवै रिसाएका छन् । कुलपूजा गर्नुभएन भने

तपाईंको वंशमा धेरै नोक्सान हुन्छ, वंश सकिन पनि सक्छ।" हाम्रो परिवारमा कुलपूजा गर्न बोका चढाउनैपर्ने बाध्यकारी नियम थियो । अझ छोराको बिहे हुँदा र नाति जन्मिँदा बोका अनिवार्यरूपमा चढाउनैपर्थ्यो । मैले भनें, "बोका नचढाउँदा वंशको नोक्सान भए होस्, तर म प्राणीघात गर्ने काम गर्न सक्तिनँ । शील नबिगारीकन गरिने पूजा गर्न म तयार छु । कुलदेउताको पूजा गर्नु राम्रै हो तर मैले खसी बोकाको हत्या गर्न सक्दिनँ । म आफ्नो वंश जोगाउन अर्काको वंश नाश गर्ने काम मबाट हुन सक्दैन।" त्यो अकुशल कर्म गरेको भए त्यसको फल मैले नै भोग्नुपर्थ्यो भन्ने ज्ञान (कर्म सकृता सम्यक् दृष्टि) का कारण मैले यो बोका चढाउनु पर्ने नियम भङ्ग गरें र प्राणीघात गर्ने कामबाट टाढा रहन सकें ।

पहिलो, आफूले प्राणीघात नगर्ने; दोस्रो, अरूलाई प्राणीघात गर्न प्रेरणा नदिने; तेस्रो, आफू प्राणीघात गर्ने कार्यको कारक बन्नुहुँदैन भन्ने हो । मैले सिधै प्राणीघात गर्ने त होइन तर त्यसको कारक त म नै बन्ने भएँ भन्ने मलाई बोध भयो । त्यसैले छँदाखाँदाको जागिर छाडें । मेरा एक जना साथी भन्नुहुन्छ, "म अरूले काटेको खसीको मासु खान्छु । मैले प्राणीघात गरेको छैन, अरूले काटेको मासु खाएको त हो नि !" तर यहाँनिर बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने, हामीले खसीको मासु खाएकै कारण थुप्रै खसी बोका मारिन्छन् । मासु नखाने हो भने कसैले पनि पशुको हत्या गरेर मासु बेच्ने थिएन । कारण र कार्यको ज्ञान बुझ्नुपर्छ । कारण भएपछि कार्य हुन्छ । मासु खाने मानिस भएपछि खसी बोका काटिन्छन् नै । फेरी जिब्रोमा स्वाद बसेपछि त त्यही मासु चाहियो चाहियो भन्ने त होला नि । अकुशल कर्मको कारक नबन्न शील पालन गर्नुपर्छ । यसैबाट करूणा, दान र क्षान्ति पारमीहरू सँगसँगै उत्पन्न हुन्छन् । यसबाट दृष्टि शुद्ध गर्न सहयोग पुग्ने रहेछ ।

हिजोआजको जमाना सूचना प्रविधिको हो । विश्वभरि चलिरहेका युद्धका डरलाग्दा दृश्यहरूमा हाम्रो सहज पहुँच छ । फेरि, मिथ्या दृष्टि भएपछि सूचना र ज्ञान हुनुपर्छ भन्ने धारणा ममा पनि उत्पन्न भयो । म इजरायल र प्यालेस्टाइनको युद्ध हेर्ने गर्थें । 'हेरेर के बिग्रियो र त्यसलाई मनमा नलिए भैगयो नि' भन्थें । तर त्यस्ता दृश्य हेर्दाहेर्दै ती दृश्य हेर्ने मेरो आदत बस्यो । मलाई जानी नजानी त्यस्तै दृश्य मात्र हेर्न मन लाग्न थाल्यो

। फेरि, मैले जस्तो दृश्य हेर्थें, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (ए.आइ.) ले पनि त्यस्तै श्रव्यदृश्य र सूचनाहरू सामाजिक सञ्जालमा पठाउने रहेछ । मेरो अनुभवमा हिंसा र प्रतिहिंसाले मेरो मनमा रिस उत्पन्न भयो । मनले हिंसा वा प्रतिहिंसा नै जायज ठहऱ्यायो । मानवमाथिको हिंसालाई पनि अन्तर्मनले जायज ठहऱ्याउन थाल्यो । त्यसले प्राणी हिंसाप्रति नजानिँदो तरिकाले प्रेरणा जगाउने रहेछ । त्यसपछि मैले प्राणीघात भएका लेख नपढ्ने र श्रव्यदृश्य पनि नहेर्ने शील पालन गर्न थालें । यसरी प्राणीघात नगर्ने-नगराउने शील बढ्दै गएपछि माछामासु नखाने र प्राणी हिंसासँग सम्बन्धित लेख नपढ्ने र त्यस्ता दृश्य नहेर्ने शील पालन गर्न थालें ।

चोरी नगर्नु अति नै महत्त्वपूर्ण शील रहेछ । सानो छँदा साथीको लहलहैमा लागेर मैले पनि काँक्रा र फलफूल चोरें । साथीले विद्या चोर्दा पाप लाग्दैन भनेपछि उसैको लहलहैमा लागेर मैले पनि लाइब्रेरीबाट एकदुई पुस्तक चोरें । परीक्षामा चिट चोरें । अर्थोक चोरेको चाहिँ थाहा छैन । पञ्चशील लिएपछि चाहिँ मैले यस्तो कर्म गरेको छैन । अर्थोक त छाडौं, आफ्नै घरबाट पनि नसोधीकन कुनै वस्तु लैजान नहुने रहेछ भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो । एक पटक मैले मेरी श्रीमतीको पर्सबाट ट्याक्सीभाडाका लागि उनीसँग नसोधीकन पाँच सय रूपियाँ लिएर गएँ । उनले त्यो रकम दुधको पैसा तिर्न राखेकी रहिछन् । दुधवाला घरमा आएपछि पैसा तिर्न धेरैतिर खोजी गरिछन् । कतै फेला नपरेपछि दुधवालालाई भोलि आउनु भनी पठाइछन् । उनी दिनभरि पिर मानेर बसिछन् । बेलुका म घर फर्कनेबित्तिकै सोधिन्, "पाँच सय रूपियाँ तपाईंले लैजानुभएको हो ?" मैले हो भनें । बिचरीलाई मेरा कारणले निकै पीडा भएछ । छटपटीमै उनको दिन बितेछ । त्यसबाट बोध भयो- अर्काको त के कुरा, आफ्नै घरबाट पनि नसोधी र अनुमति नलिई केही पनि लिन नहुने रहेछ । यसरी शीलले पनि प्रारम्भिक प्रज्ञाको लागि आड दिने रहेछ । नचोर्ने मात्रै होइन, नसोधीकन कुनै पनि वस्तु लिनुहुँदैन । दोस्रो, चोरीको सामान पनि किन्नुहुँदैन । चोरीको सामान किन्दा चोरलाई झन् प्रोत्साहन मिल्छ । चोर्ने कार्यको कारक पनि बन्नु हुँदैन । चोरीको सामान किन्दा चोर अझ बढी चोर्न हौसिन्छ । एक जना भाइ सुटको कपडा बेच्न हाम्रो घरमा आउनुहुन्थ्यो । निकै सस्तोमा कपडा दिनुहुन्थ्यो । त्यो कहाँबाट ल्याएको हो भन्ने म सोध्दैनथें । पछि

बुझ्दा त त्यो चोरीको माल रहेछ । त्यसपछि बजारभाउ भन्दा निकै सस्तोमा सामान पाइयो भने त्यो चोरीको सामान हुने रहेछ भन्ने बोध भयो । त्यसैले धेरै सस्तोका सामान पाइयो भने किन्न छाडें । आफूले चोरी नगर्ने शील बढेर नसोधीकन कुनै पनि वस्तु नलिने, यसबाट बढदै चोरीलाई प्रोत्साहन हुने कार्य पनि गर्न छोडियो । त्यो शील बढ्दै जाँदा चोरी नगर्ने शिक्षाको प्रचार गर्नेसम्म पुग्यो ।

झुटो बोल्न अरू जस्तै म पनि सिपालु थिएँ । म कार्यालयबाट सात दिनको भ्रमण आदेश लिन्थें । चार दिनमा काम सिद्धिन्थ्यो अनि तीन दिन घर बस्ने गर्थें । हाकिमले सोध्दा ७ दिन लाग्यो भन्थें । बस चढेर एयरपोर्ट जान्थें तर ट्याक्सी भाडा दाबी गर्थें । मेरो शील त्यति शुद्ध थिएन । त्यसपछि मैले शीलपालन गर्छु भनेर झुटो नबोल्ने शील लिएँ । तर गृहस्थीमा बस्दा यो शील पनि पालन गर्न कठिन रहेछ । छिमेकी पैसा माग्न आउँथे तर त्यसले समयमा तिर्दैन भन्ने मलाई लाग्यो भने मसँग पैसा छैन भनेर म जानी जानी झुटो बोल्थें । मसँग अन्न भएको समयमा छिमेकी माग्न आउँदा यसले समयमा तिर्दैन भन्ने मलाई लाग्यो भने मसँग छैन भाइ भन्थें । शील लिए पनि म झुटो बोल्थें । तर शील पालन गर्छु भनेर प्रतिबद्ध भएपछि शील शुद्ध हुने रहेछ । एक दिन अर्को दाइ मसँग पैसा माग्न आउनुभयो । उहाँले पहिला लगेको पैसा नै तिर्नुभएको थिएन । फेरि पैसा माग्न आउनुभयो । निमेषमै मेरो मनमा उहाँप्रति द्वेषभाव उत्पन्न भयो । तर मलाई तुरून्तै सम्प्रज्ञान भइहाल्यो । द्वेषभावले मलाई नै हानि गर्छ भन्ने होस आयो । दाइ पैसा छैन भन्न मात्र के लागेको थिएँ, भित्र कताबाट हो कुन्नि, "झुटो नबोल" भनेर अन्तर्मनले सम्प्रज्ञान (सतर्क) गराइहाल्यो । म चुप लागेर बसें । केही क्षणपछि ती दाइ आफै फर्किएर जानुभयो । मौन रहने अभ्यास पनि ठूलो साधना रहेछ । गृहस्थीमै बसेर पनि झुटो नबोल्न सकिने रहेछ भन्ने आफैबाट बोध भयो ।

एउटी छट्टु महिला थिइन्, जो नाताले मेरी बहिनी पर्थिन् । ती बहिनीलाई देख्नेबित्तिकै मेरो मुखमा कटु वचन आइहाल्थ्यो । म उनलाई घोचपेच गरेर बोल्थें । उनलाई देख्नासाथ यो ठग र छट्टु बहिनी आई, अब यसले कसलाई ठग्ने हो भन्ने द्वेषभाव मनमा आइहाल्थ्यो । उनलाई

देख्नासाथ मेरो मनमा दुःखानुभूति हुन्थ्यो र म उनलाई अप्रत्यक्ष तवरले घोचपेच गरेर कटु वचन बोल्थें । उनलाई गाली गर्दा एकै छिन भए पनि म खुसी हुन्थें । कहिलेकाहीं थाहै नपाई (बेहोसीमै) मैले उनलाई गाली गरिसकेको हुन्थें । जब मैले कर्म र कर्मफल बोध गरें, उनले गरेको अकुशल कर्मको फल उनले नै भोग्ने हो अनि मैले गरेको अकुशल कर्मको फल चाहिँ मैले नै भोग्ने हो भन्ने बुझेपछि घोचेर बोल्न छाडें । तर पनि बेला मौकामा फुस्किइहाल्थ्यो । उनले गरेको अकुशल कर्मको फल उनले नै भोग्ने हो; मैले कटु वचन बोलेर न उनी परिवर्तन हुन्छिन्, न मलाई मेरा कटु वचनले फाइदा पुग्ने हो भन्ने बुझें । त्यसपछि मैले उनलाई घोचपेच र कटु वचन (फरूसा वाचा) बोल्न बन्द गरें । म धेरै मानिससँग कडा शब्दमा बोल्थें । चौतारीमा बसेर अरूलाई हाँसोमा उडाउने गर्थें । यसरी अरूलाई उडाउँदा मलाई आनन्द लाग्थ्यो । व्यर्थमा समय खर्च गर्थें । म कस्तो रहेछु, अचेल आफैले आफूतिर हेर्दा मलाई लाज लाग्छ । मेरा मित्रहरू यो साथीको मुख मात्रै खराब हो, यसको मन चाहिँ सफा छ भन्थे । म अझै हौसिएर अरूलाई तथानाम गाली गर्थें । ठूलो हुनलाई अरूलाई कडा शब्द बोल्ने, अरूलाई गाली गर्ने गर्थें । मेरो मन सफा भए त्यस्तो गालीगलौज गर्थें होला त ? के मेरो मुखबाट त्यस्ता वचन निस्कन्थे होला ? मनमा द्वेष भएपछि कसरी मन सफा हुन्छ ? अहिले सम्झिँदा आफैलाई लाज लाग्छ । यो अकुशल वाचिक कर्मको फल पनि मैले नै भोग्नुपर्छ । चुक्ली लगाउने काम चाहिँ मैले गरेको थाहा छैन । चुक्ली लगाउनु झनै अकुशल कर्म हो ।

वाणीको यो शील पालन गरेपछि मेरो बोल्ने आदत आफै कम भयो । कम बोल्ने भएपछि वाचिक अकुशल कर्म पनि कम हुँदै गयो । यो झुटो नबोल्ने शील गहन र शुद्ध हुँदै अरूलाई वाचिक तवरले हानी नगर्ने शीलमा परिणत भयो । मेरो आफ्नो अनुभवबाटै बोध भयो- मनमा क्लेश भएकैले नराम्रा वचनहरू बोल्न पुगिँदो रहेछ । शील पालन गरी नम्र भएर बोल्दा पछि लाज मान्नु पर्ने रहेनछ । मनमा पश्चात्ताप पनि हुने रहेनछ । त्यसैले अब यस्तो बोली कसैलाई पनि बोल्दिन भनी वचनबद्ध भएँ ।

म थाइल्यान्डमा पढ्दा मालदिभ्सका एक जना चिकित्सक म बसेकै अपार्टमेन्टमा बस्थे । हेर्दा त उनी भलादमी जस्ता देखिन्थे तर राति लुसुक्क

नाइट क्लबको कार्यक्रम हेर्न जाँदा रहेछन् । उनी हाम्रा अगाडि मादक पदार्थ सेवन गर्दिनँ भन्थे तर लुकीलुकी मादक पदार्थ पनि सेवन गर्दा रहेछन् । मादक पदार्थ खाएपछि उनको मन यौन दुराचारतिर गएछ । एक दिन महिला यौनकर्मीसँग लसपस गरेछन् । कामोन्मादको नशा उत्रिएर होसमा आएपछि उनी पागल जस्तै भए । त्यसको लगभग दशपन्ध्र दिनपछि मैले उनलाई भेटेको थिएँ । उनले मसँग आफूलाई एच.आई.भी. सङ्क्रमण भएको कुरा गरे । म छक्क परें । रक्त परीक्षण गराउनुभयो सर भन्दा 'गराएको छैन, डर लाग्छ गर्दिनँ' भन्ने जवाफ दिए । हामीले रक्त परीक्षण गर्न जाउँ भनेर कर गर्दा 'डर लाग्छ, जान्नँ' भने । मैले नराम्रो काम गरें, आत्महत्या गर्छु भन्न थाले । हामीले उनलाई कर गरेर ल्याबमा लग्यौं र त्यहाँ रक्त परीक्षण गराउँदा एच.आई.भी. फेला परेन । तर पनि उनी यति डराएका थिए कि, यो मेसिनले गल्ती गऱ्यो होला, मलाई एच आई भी सङ्क्रमण भएकै हुनुपर्छ, भन्थे । यसै कारणले पछि उनमा मानसिक रोग देखियो ।

मादक पदार्थ सेवनले अरू धेरै शीलहरू बिग्रने रहेछन् । मादक पदार्थको सेवन सँगसगै मिथ्या कामाचार हुने रहेछ । झुटो पनि बोलिने रहेछ । यो एउटा शील एकछिन बिग्रँदा झुटो बोल्ने, नाचगानमा जाने, मदिरा सेवन गर्ने, यौनकर्मी महिलासँग घुलमिल हुने, यौन दुराचरण गर्ने (कामेसु मिथ्याचार) जस्ता चारवटा शील आफै बिग्रिए । यसका कारणले घरव्यवहार बिग्रियो; असुरक्षा बढ्यो; पश्चात्ताप बढ्यो; बेहोसीपन बढ्यो; डर बढ्यो; मानसिक सन्तुलन पनि बिग्रियो । एउटा मात्रै शील बिग्रियो भने अरू धेरै शीलहरू पनि बिस्तारै बिग्रिँदै जान्छन् भन्ने यो प्रमाण हो । मिथ्या कामाचरण गरियो भने घरपरिवार नै तहसनहस हुन्छ । यसबाट दृष्टि अझै मिथ्या हुँदै जान्छ । अझ बढी मिथ्या कामाचारतिर मन जान्छ । यसबाट आफू र अरू पनि असुरक्षित हुने सम्भावना हुन्छ ।

बर्माका एक जना कल्याणमित्र र म चाहिँ बिदाका दिन बिहारमा जाने, पञ्चशील लिने र धर्मदेशना सुन्ने गर्थ्यौं । यसबाट माथिका मित्रको जस्तो स्वास्थ्यमा कुनै असुरक्षा भएन; बेहोसी पनि भइएन; डर पनि भएन; मानसिक अशान्ति पनि भएन । एड्स र अरू यौनरोग लाग्नबाट जोगियो । स्वास्थ्यमा बाधा अड्चन पनि आएन । यसरी विहार जाने आदत भएपछि

मेरो मन शान्त भयो; थोरबहुत ज्ञान पनि प्राप्त भयो । कुनै पश्चात्ताप भएन, असुरक्षा भएन र डर पनि भएन । यी नै शील पालनका कारणले मैले पाएका प्रत्यक्ष-परोक्ष फाइदा हुन् । हिजोआज म सात शील पालना गर्दैछु । मेरो मिथ्या कामाचार नगर्ने शील वृद्धि भई 'अब्रह्मचर्य वेरमणी' अर्थात् पूर्ण ब्रह्मचर्य पालनको अवस्थामा पुग्यो ।

मदिरापान र लागुपदार्थ सेवन नगर्ने शील मैले भन्तेमार्फत लिएको थिएँ । म पहिलेदेखि नै मदिरापान गर्दैनथें, त्यसैले यो शील पालन गर्न सजिलो हुन्छ भन्ने विश्वासमा थिएँ । यो शील भनेको प्रमाद हटाउने शील हो भन्ने बिस्तारै बोध भयो । रक्सी खाएर होस् वा अरू कुनै पदार्थ (ताडी) खाएर होस् अथवा अभिमान गरेर होस् बेहोसी वा प्रमादी हुनु भएन । मेरा छिमेकी मित्र रक्सी खाएर रातभरि हल्ला गर्थे । म उनलाई प्रमादी भनेर गाली गर्थें । मदिरा खाएका ती व्यक्ति होसमा भए पो मेरो कुरा बुझ्थे र होसमा आउँथे । उनी त प्रमादी नै भए, उनलाई गाली गर्ने म पनि त प्रमादमै रहेछु नि ! नभए त्यो मातेको मान्छेसँग किन वादविवाद गर्थें, किन उनलाई गाली गर्थें ? उनी कराउँथे र अरूको शान्ति भङ्ग गर्थे अनि उनलाई गाली गर्दा म पनि कराएर अरूको शान्ति भङ्ग गर्थें । उनमा मदिराको प्रमाद छ । अनि म चाहिँ सदाचारको अभिमानले मातेको थिएँ । रक्सीले मातेको मानिसलाई सम्झाउन खोज्ने म होसमा थिएँ त ? पक्कै पनि थिइनँ । आखिर हामी दुवै जना प्रमादमै रहेछौं । म भन्थें, "त्यो मोरो प्रमादमा छ, के गर्ने ?" म चाहिँ होसमा छु भनेर अरूलाई भन्थें । होस भएको व्यक्ति रक्सी खाएको व्यक्तिसँग गलफत्ती गर्दैन । अरू मानिसको शान्ति खलबल्याउने कार्य गर्दैन । मैले हल्ला गरेको चाहिँ ठिक अनि जँड्याहाले हल्ला गरेको चाहिँ बेठिक हो ? मेरा लागि त्यो बेलाको शीलको पालन भनेको मदिरा नपिउने मात्र हो भन्ने लाग्थ्यो । म होसमा आएपछि प्रमादमा भएका व्यक्तिसँग क्रिया-प्रतिक्रिया गर्न छाडें । यसरी शीलको पालना सँगसँगै शीलको शुद्धता बढ्छ । शीलका सङ्ख्या पनि आफै बढ्दै जाने रहेछन् । अप्रमादमा रहने बानी भएपछि अरूलाई हानि पुऱ्याउने कार्य नगर्ने शील स्वतः बढ्दै गए । यसरी हेर्दा, कोही ज्ञानको, कोही धनको, कोही जनको र कोही रूपको प्रमादमा हुँदा रहेछन् । ती सबैबाट टाढा रहनुपर्छ ।

मेरो छिमेकमा घरभाडामा बस्ने मानिसले बेलुका चुरोट खान्थे । मलाई कसैले १०० मिटर पर चुरोट खायो भने पनि खप्न नसक्ने गरी गन्हाउँथ्यो । मैले ती व्यक्तिलाई चुरोट नखान बारम्बार अनुरोध गरें तर उनले चुरोट खान छाडेनन् । चुरोटका ती अम्मलीले 'मैले रक्सी त खाएको होइन नि सर, कत्ति साह्रो गाली गर्नुहुन्छ' भन्थे । म चाहिँ तपाईंले चुरोट खाएर हामीलाई बाधा पार्नुभयो भन्थें । ती छिमेकी मित्र गाँजा खाँदा पो प्रमादमा भइन्छ त, मैले चुरोट खाएर के बिग्रियो भन्नुहुन्थ्यो । म चाहिँ उनले शील भङ्ग गरे तर मैले शील पालन गरेको छु भन्थें । मैले बारीमा झन् धेरै धुवाँ उडाएर शील भङ्ग गरेको मलाई होसै थिएन । उनी प्रमादमा थिए अनि म पनि प्रमादमै थिएँ ।

म उनलाई शील पालन नगरेको आरोप लगाउँथें तर आफू चाहिँ बारीमा इस्कुसका सुकेका लहरा डढाएर टोल नै कुइरीमण्डल बनाउँथें । संवृत्ति (लौकिक वा सतही) सत्यले चुरोटको धुवाँले शील बिगारेको ठह-यायो तर मैले बारीमा इस्कुसका सुकेका लहरा र पातपतिङ्गर डढाएर टोल नै धुवाँले कुइरीमण्डल पारेको चाहिँ शीलको विपरीत गरेको ठह-याएन । उनले धुवाँ उडाएका हुन् र मैले पनि धुवाँ नै उडाएको हुँ । फरक यति हो उनले उडाएको थोरै धुवाँमा पनि धेरै बिषालु तत्त्व (toxic) छ । अनि मैले उडाएको धुवाँमा कम बिषालु तत्त्व छ तर त्यसको मात्रा धेरै नै बढी छ । प्रत्येक खिल्ली चुरोटमा ०.५ मिलिग्राम कार्बन डाइअक्साइड हुन्छ । मानौं, उनले एक दिनमा १ बट्टा चुरोट खाए भने कूल १० मिलिग्राम कार्बन डाइअक्साइड बिषालु तत्त्व उत्सर्जन भयो । इस्कुसका सुकेका लहरा पातपतिङ्गरमा प्रति मुठा ०.२ मिलिग्राम मात्र बिषालु तत्त्व भयो भने ६० मुठा बाल्दा मैले कूल १२ मलिग्राम कार्बनडाइअक्साइड उत्सर्जन गरें । मैले उडाएको धुवाँको कूल बिषालु तत्त्व उनले उडाएको भन्दा बढी थियो । होसमा आएपछि बारीमा पातपतिङ्गर बाल्न बन्द गरें । सम्यक् दृष्टि भएपछि अरूतिर होइन आफैतिर हेर्ने आदत बस्ने रहेछ ।

मेरो अफिसको कार्यालय सहयोगी भाइले कतिखेर रक्सी खान्थे त्यो मलाई थाहा भएन । तर चिया लिएर आउँदा उनी डुङ्डुङ्ती गन्हाउँथे । मलाई मेरो सास गन्हाउँदैनथ्यो तर ती भाइको श्वासमा चाहिँ ह्वास्स रक्सी

गन्हाउँथ्यो । एक दिन मेरा एक जना मिल्ने साथीले भने, "तेरो श्वास साह्रो गन्हायो यार !" म छक्क परें । ती भाइको श्वास मलाई गन्हायो भने मेरो श्वास पनि अरू कतिलाई गन्हायो होला ? त्यो भाइले शील पालना गरेन अनि मैले चाहिँ पालना गरें । म पनि प्रमादमै रहेछु । म आफू पनि होसमा रहेनछु भन्ने बुझेपछि मैले दिनको २ पल्ट दाँत माझ्न थालें । त्यसभन्दा अघि म दिनमा १ पटक मात्रै दाँत माझ्थें । त्यस्तै, छिमेकीलाई गन्हाउने गरी फोहरको कन्टेनर नराख्ने शील पालना गर्न थालें । छिमेकीलाई बाधा पर्ने गरी ठूलो आवाजमा टिभी र रेडियो नबजाउने शील पालन गरें । मलाई अरूको कारणले गन्हायो भने मेरो कारणले पनि अरूलाई गन्हाउनु हुँदैन भन्ने ज्ञान आफै आउने रहेछ । त्यसैले शीलबाट सिधै प्रज्ञा पनि प्राप्त हुने रहेछ ।

हाम्रो कार्यालयमा महिला र पुरुषका लागि एउटै शौचालय थियो । म कमोडको कभर नहटाई उभिएर पिसाब गर्थें । कमोडको कभरमा पिसाबका धेरै छिटाहरू पर्छन् भन्ने मलाई थाहै हुँदैनथ्यो । एकपटक एक जना महिला मित्रले भन्नुभयो, "कसले हो कमोडको कभरमा पिसाबका छिटैछिटा पारेर पिसाब गरेछन् ।" उनले यसो भन्दा म झसङ्ग भएँ । म पनि बेहोसीमै रहेछु । म अरूलाई प्रमादमा भएको तर आफू चाहिँ होसमा भएको सम्झिन्थें । त्यो घटनापछि म होसमा आएँ । मैले महिला मित्रहरूलाई हानि पुग्ने कार्य गरेंछु भन्ने बोध भयो । मैले उभिएर पिसाब नफेर्ने शील पालन गर्न थालें । म आफूले खाना खाइसकेपछि अरू साथीले खाना खाइरहेका ठाँउनजिकै गएर धागोले दाँतमा अड्केका फोहर सफा गर्थें । यसो गर्दा फोहरका ससाना छिटाहरू अरू साथीको खानातिर जान्छ भन्ने मलाई थाहा नै हुँदैनथ्यो । बिस्तारै यसले पनि अरूलाई हानि गर्ने रहेछ भन्ने बुझेपछि त्यस्तो कार्य नगर्ने शील पालन गर्न थालें । यस्तै अरू शील पनि क्रमशः थपिंदै गए । सुरापान विरतिबाट शील शुद्ध हुँदै र बढ्दै गयो अनि अप्रमादमा पुग्यो । त्यहाँबाट पनि शील शुद्ध हुँदै र बढ्दै अरूलाई हानि नगर्ने शीलमा विस्तार हुन पुग्यो । मलाई शील पालनबाटै अरूलाई हानि गर्न नहुने ज्ञान प्राप्त हुनु भनेको प्रज्ञा वृद्धि हुनु नै हो । शील विशुद्धिबाट सिधै दृष्टि विशुद्ध हुन पुग्यो । यहाँ शील पालना गर्दै र शुद्ध गर्दै जाँदा समाधि नभए पनि प्रज्ञा

(विवेक) प्राप्त भयो । म आँखा, मुख बन्द गरेर र ढाड सिधा बनाएर समाधिमा बसेको थिइनँ, तर पनि मेरो मन एकाग्र नै थियो ।

प्रमादमा भएपछि अरू धेरैलाई हानि पुग्ने वाचिक र कायिक कर्म हुन पुग्छन् । चाहे मदिरापान गरेर होस गुमाएको होस् अथवा अहङ्कारका कारणले होस गुमाएको होस् वा धनको कारणले होस गुमाएका होस्, होस त गुमाएकै हो । होस गुमेपछि यसले हानि पुऱ्याउँछ नै । यसले पहिले आफ्नो सुरक्षालाई असर गर्छ र बिस्तारै अरू मानिसको स्वास्थ्य सुरक्षालाई हानी गर्छ । प्रमादमा भएकाको होस हुँदैन । मदिरापान गरेको मानिस हिंड्दा पनि असन्तुलित भएर लड्छ र घाइते हुन्छ । त्यसपछि अरूलाई गालीगलौज गरी अरूको व्यक्तिगत जीवन र चरित्रमा आँच आउने कार्य गर्छ । अरूको शान्ति खल्बल्याउँछ । यस्तो कार्यले अरूलाई हानि हुन्छ, त्यसलाई हामी नशाको नकारात्मक असर (Negative externality) भन्छौं । नशाले छाडेपछि यस्तो अकुशल कार्यबाट आफूलाई पश्चात्ताप हुन्छ । बित्थामा हिजो गाली गरेंछु भन्ने लाग्छ । पश्चात्तापले लामो समयसम्म हानि पुऱ्याउँछ र हामीलाई दुर्गतितिर लान्छ ।

करिब दुई वर्ष भयो, मैले मोटो गद्दा भएको विलासी ओछ्यान प्रयोग गरेको छैन । एउटा पातलो डसना ओछ्याएर भुइँमै सुत्छु । यसो गर्दा प्रकृतिसँग नजिक भइने रहेछ । अत्यावश्यक अवस्थामा बाहेक तातो र चिसो बनाउने प्रविधि (एयर कण्डिसन) प्रयोग गर्दिनँ । चिसै पानीले नुहाउँछु । यसो गर्दा यथाभूत ज्ञान पाउन सजिलो भयो । फेरि प्रकृतिसँग नजिक भइन्छ भनेर भुँइमा तन्ना मात्रै ओछ्याएर सुत्यो भने वा पुषको जाडोमा बागमतीमा नुहाइयो भने पीडाबाहेक अरू केही पाइँदैन । पीडा र विलास दुवैले यथाभूत ज्ञान बोध गर्न र समाधिमा बस्न असजिलो हुने रहेछ । ध्यानकक्ष पनि मेरो विचारमा भुइँतलामै हुँदा बेस हुन्छ, यसो गर्दा प्रकृतिसँग नजिक भइन्छ । ज्ञान हासिल गर्ने क्रममा विलासी वस्तुको प्रयोग बाधक बन्ने रहेछ भन्ने बुझेपछि क्रमशः अरू शील बिस्तारै बढ्दै गए । यो शील पालनपछि अरू पनि विलासी वस्तुको प्रयोग गर्न बिस्तारै छाडिने रहेछ । मैले क्रिम–पाउडर आदि शृङ्गार प्रसाधन लगाउन छाडें । घरबाहिर जाँदा अत्तर लगाउन छाडें । सभा सम्मेलनमा जाँदा मञ्चमा बोलाउने गर्नुहुन्छ । म चाहिँ मञ्चबाट

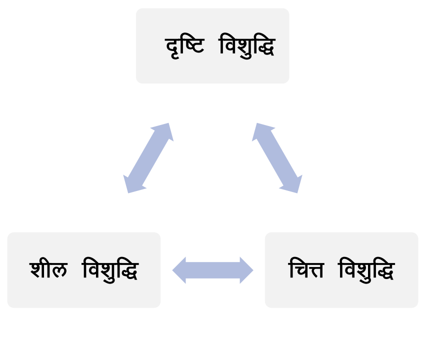
सबैलाई अभिवादन गरेर दर्शक दीर्घामै आएर बस्ने गरेको छु । त्यो मञ्च पनि महाशयन (उच्चासन) नै हो । कतिपय कार्यक्रममा आयोजकले मञ्च छाड्न दिनुहुन्न, त्यो बेला चाहिँ म आफ्नो मन हेर्नतिर लाग्छु । यो मञ्चमा बस्दा मेरो अभिमान त बढेन भनेर मेरो मन हेरेर बस्ने गर्छु । यसले अरू मानिसभन्दा मलाई पृथक् त बनाएन ? यसले यथार्थ ज्ञानबाट मलाई टाढा त लगेन ? यसले मलाई प्रकृतिभन्दा टाढा त पुऱ्याएन भनी बारम्बार आफैलाई प्रश्न गरिरहन्छु । यसबाट आफ्नो शील बिग्रिन्छ कि भनेर सचेत रहन्छु । यसो गर्दा शील शुद्ध हुने रहेछ । यो शील शुद्ध गर्ने तरिका रहेछ । यो शीलको प्रयोग सँगसँगै अत्यावश्यक अवस्थामा बाहेक बस्ने कोठामा तातो र चिसो बनाउने प्रविधिको प्रयोग गर्न पनि कम गर्दैछु । किनकि, उच्च आसनबाट शील विस्तारित हुँदै विलासी वस्तु प्रयोग नगर्नेमा पुग्यो । ट्याक्सी र कारको प्रयोग पनि साह्रै जरूरी भएको अवस्थामा बाहेक गर्न छाडेको छु, यो पनि विलासी वस्तु नै रहेछ । त्यो ट्याक्सी नचढी जोगाएको पैसा जम्मा गरी अनाथालयलाई दान दे भनेर अन्तर्मनबाट आदेश (सम्प्रज्ञान) आउँछ । म त्यो आदेश पालन गर्छु । शील पालनसँगै सम्प्रज्ञान आउँछ । कुनै काम गर्दा मेरो शील बिग्रिन्छ कि भनेर सचेत रहन्छु । प्रमादमै रहेर कुनै शील बिग्रिने कार्य गर्न लाग्दा मभित्रबाटै यो काम नगर् भन्ने आदेश आउँछ, त्यो नै मेरा लागि सम्प्रज्ञान हो । त्यसैले शील पालनबाट प्रज्ञा पनि प्राप्त भयो । शील पालनबाटै दृष्टि पनि शुद्ध हुने रहेछ । यसबाट मेरो दान र ज्ञान पनि बढेको छ । यसरी एउटा शील बढ्दै बढ्दै पाँच शील हुन पुगे । यी शीलले प्रज्ञाको ढोका पनि ढक्ढक्याउँछन् । शील पालनबाट विलासी वस्तुको प्रयोग गर्नुहुँदैन भन्ने प्रारम्भिक प्रज्ञा प्राप्त भयो । शीलले समाधिलाई सहयोग गर्छ भन्ने त सबैलाई थाहा छ तर शीलले प्रज्ञा प्राप्तिमा पनि सहयोग गर्छ भन्ने कुरा चाहिँ थोरैलाई मात्र थाहा होला ।

नाचगान नगर्ने र साँस्कृतिक कार्यक्रममा भाग नलिने शील पालन गर्न पनि कठिनै रहेछ । हुन त, धेरैले यो उपासिका र भिक्षुणीले पालन गर्ने शील हो भन्छन् तर नाचगान र बजानमा पुरूषहरू नै अधिक सहभागी भएको देखिन्छ । भर्खरैको कुरा, मेरी पत्नीले 'पूर्णबहादुरको सारङ्गी' नाउँको सामाजिक चलचित्र हेर्न जाऔं भनिन् । प्रत्युत्तरमा मैले 'मलाई फिल्म हेर्न मन छैन' भनें । उनले धेरै ढिपी गरेपछि लौ जाउँ त भनेर उनीसँगै फिल्म

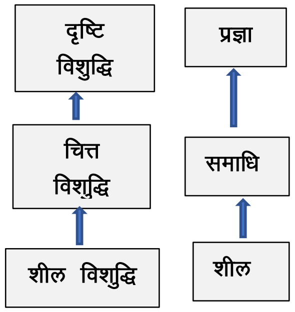
हेर्न गएँ । फिल्म हेर्दा पनि यो सबै झुटा र काल्पनिक हो, यसले मेरो शील नबिगारोस् भनी पटकपटक स्मरण गरिरहन्थें; यो यथार्थ कुरा होइन भनी स्मरण गरिरहन्थें । रोमान्टिक दृश्य आउँदा म आँखा बन्द गरेर बस्थें । नाचगानको दृश्य आउँदा यसले मेरो शील बिगार्छ भनेर सतर्क रहन्थें । पहिलेदेखि नै गीत मेरो रूचिको विषय थियो । यो शील पालन गर्न धेरै वर्षदेखि मैले गीत गाएको थिइनँ र नाचेको पनि थिइनँ । गीतको लय मेरो मनमा अनुसय बनेर भित्र अन्तर्मनमा रहिरहेको रहेछ । म आफूलाई गीत सङ्गीतले छोएन भनेर मख्ख परेको थिएँ तर त्यसको भोलिपल्ट नै अचानक मेरो मुखले गीत गायो– म त बाग्लुङे मैंया मादीको । म तत्काल होसमा आएँ । सम्प्रज्ञान भयो । ओहो ! म होसियार हुँदाहुँदै पनि गीत-सङ्गीतले मलाई कस्तो असर गरेछन् ? म आफै छक्क परें । यो शील शुद्ध गर्न निकै कठिन रहेछ ।

म प्राय: सार्वजानिक बसमा यात्रा गर्छु । त्यहाँ गीत बजिरहेको हुन्छ । नसुनौं भन्दा पनि सुनिहालिन्छ । आँखा त बन्द गर्न सकिन्छ तर कान बन्द गर्न हातले नै कान थुन्नुपर्ने रहेछ ।

चित्र नं. १.७ : प्रतिपत्ति (साधना / अनुभूति) बाट प्राप्त ज्ञान



चित्र नं. १.८ : परियत्ति (शास्त्र / अध्ययन) बाट प्राप्त ज्ञान



यो शील पालन गर्न पनि कठिन रहेछ । श्रीमतीको आग्रहमा पुराण सुन्न गइयो । त्यहाँ त नाचगान र बजान बढी हुने रहेछ । प्रवचन त एकदमै कम, त्यो पनि धेरै रतिरागात्मक कथाका चर्चा र परिचर्चा मात्र ।

ज्ञानगुनका कुरा कम अनि यौनकै कुरा बढी । यसले पनि मेरो शील बिगार्ने रहेछ भन्ने बुझेपछि यस्ता कार्यक्रममा जान छाडें । पहिले ज्ञानमाला भजन सुन्दा मलाई आनन्द लाग्थ्यो । अचेल यसले पनि मेरो मन बिगार्ने रहेछ भन्ने थाहा भयो । ती भजनका शब्दभन्दा लय र स्वरमा मेरो मन बढी झुक्दोरहेछ । कल्याणमित्रसँग बाटोमा आउँदै गर्दा बेहोसीमै भनेछु, "नानीमैयाँ दिदीको स्वर कति राम्रो ! हिराकाजीले कति राम्रो तबला बजाएको !" यस्तै यस्तै भावना मनमा उत्पन्न हुने रहेछन् । घरमा बसेर टिभी हेर्दा पनि आनी छोइङ डोल्माको स्वर कति राम्रो भन्थें । उनले गाएका शब्दभन्दा उनको स्वरको बढी चर्चा-परिचर्चा हुन्थ्यो । हिजोआज चाहिँ ज्ञानमूलक भजन सुन्दा अनित्य, दुःख र अनात्मका शब्दहरू पटकपटक अनुस्मरण गर्ने गर्छु । यसरी शब्दको पटकपटक अनुस्मरण नगर्ने हो भने ज्ञानमाला भजन सुन्नु र गीत सुन्नुमा केही फरक हुँदैन ।

क्रिम-पाउडर, कण्ठी, माला, गन्ध (अत्तर) लगाउनुको अर्थ आफू कृत्रिम रूपले राम्रो/राम्री हुनु हो, अप्राकृतिक हुनु हो । आफू राम्रो/राम्री हुनु भनेको यथाभूत ज्ञानबाट टाढा रहनु हो । त्योभन्दा पनि विपरीत लिङ्गका मानिसलाई आफूप्रति आकर्षित गर्नु हो । आफ्नो दृष्टि आफै मिथ्या बनाउनु र अरूको दृष्टि पनि मिथ्या बनाउन सहयोग गर्नु हो, यथाभूत देखिनु होइन । यो यथाभूत ज्ञानको विपरीत अवस्था हो । त्यस्तो कृत्रिम सुन्दरता भनेको कागजको फूल जस्तै हो, प्राकृतिक कुरा होइन । यो नै मिथ्या कामाचारको हेतु बन्ने रहेछ । एक जना उपासिका दिदी भन्नुहुन्थ्यो– त्यही कृत्रिम सुन्दरताकै कारण केटाहरू विपरीत लिङ्गप्रति आकर्षित हुन्छन् । मनमा यौनेच्छाको एक्कासि पर्युत्थान हुन्छ र उनीहरूले खप्न नसकी बलात्कार (वित्तिकम्म) गर्न पुग्छन् । बढदै जाँदा हत्या र आत्महत्या पनि हुन सक्छ ।

यो शील बिस्तार हुँदै गएपछि छोटा कपडा र अर्ध पारदर्शी कपडा नलगाउने शील पालन गर्न पुगें । छोटा र अर्ध पारदर्शी कपडाले विपरीत लिङ्गका मानिसलाई आकर्षण गर्ने मात्र होइन, मिथ्या कामाचारको हेतु निर्माण गर्छन् । यसले आफ्नो र अरूको पनि शील बिगार्न मद्दत गर्ने रहेछ । यो शील पालन नगर्ने हो भने पाप नै अधिक प्रवर्द्धन हुन्छ । यस्ता क्रियाकलापबाट आफ्नो मात्र नभई अरूको पनि तृष्णा जगाउने काम हुन्छ ।

अरूको तृष्णा जगाउनु पनि पाप हो । राम्रो/राम्री देखिन खोज्नु पनि रूपको अहङ्कार नै हो । यही अहङ्कारका कारण आफूभन्दा कम सुन्दरप्रति कटु शब्द प्रयोग हुन सक्छ । अरू शील पनि क्रमशः बिग्रिंदै जान्छन् । यो हाम्रो रूप (शरीर) अनित्य छ । त्यसमा राम्रो र नराम्रो भन्ने नै हुँदैन, यसमा परिवर्तन भइरहन्छ । अन्तमा सबै चाउरी परेका बुढाबुढी नै हुने होलान् । रूपप्रतिको त्यही मिथ्या दृष्टिमा परेर शील पालन नहुनु पाप कर्म हो । आफू र अरूलाई हानि गर्नु हो । यो शीलको पालन गर्नु भनेको अरूलाई आफ्नो सौन्दर्यले आकर्षण नगर्नु हो; क्लेश नबढाउनु र पाप नगर्नु हो । सही कुरा बुझ्दा थाहा भयो- अन्तर्मनमा सञ्चित क्लेश नै पाप हो; दृष्टि नै पाप हो । वाचिक र कायिक कर्म त धेरै पछि मात्र उत्पन्न हुने हो र देखिने पाप हुने हो । हामी त्रिशरणगामीले त नदेखिने अर्थात् चैतसिक पाप निरोध गर्नेतर्फ लाग्नुपर्छ ।

शील शुद्ध भयो भने समाधि लामो समयसम्म टिक्छ । शील शुद्ध भएपछि पश्चात्ताप गर्नुपर्दैन, शरीर र मनको सुरक्षा हुन्छ । दुर्गतिमा परिने डर पनि हुँदैन । यसबाट मनमा चिन्ता कम हुन्छ र मन आश्वस्त हुन्छ । मन भाग्ने क्रम कम हुन्छ । ध्यानमा एकाग्रता बढ्छ किनभने मनमा पश्चात्ताप हुँदैन । मनमा व्यग्रता बढ्दैन । मनमा प्रीति उत्पन्न हुन्छ । मनमा सुख र शान्तिको अनुभूति हुन्छ । यसबाट समाधि लामो समयसम्म टिक्ने रहेछ । तसर्थ शीलले समाधिलाई आड दिन्छ र मन शुद्ध बनाउन सहयोग गर्छ । शीलको पालना राम्ररी गरियो भने त्यो मन शुद्ध पार्ने हेतु बन्न सक्छ ।

विभूषण र सम्मानले आफूमा अहङ्कार जगाउने रहेछ । एक पटक गाँउका साथीहरूले मलाई दोसल्ला ओढाएर सम्मान गर्नुभयो । मेरो मनमा म अरू भन्दा ठूलो र विद्वान् हुँ भन्ने आडम्बर पलायो । त्यो दोसल्ला देख्नासाथ म खुसी हुन्थें । तर त्यो अहङ्कार मुछिएको खुसी थियो । कतै कार्यपत्र प्रस्तुत गर्न जाँदा पनि मायाको चिनो भनेर कुनै वस्तु दिन्थे । त्यो वस्तु दराजमा देख्दा पनि अहङ्कार नै बढ्ने रहेछ । त्यसपछि मैले त्यस्तो मायाको चिनो भरसक नलिने र लिनै परे त्यसलाई दराजमा सजाएर नराखी कुनामा थन्क्याएर राख्न थालें । दान दिएवापत प्राप्त सम्मान पनि नलिने गर्न थालें ।

दृष्टि (मुहान) खराब भएपछि विचारमा पनि लोभ र द्वेष मुछिएरै आउँछ । मनले पुण्य र पापमा कुनै फरक देख्दैन । पापलाई पुण्य र पुण्यलाई पाप देख्छ । त्यो उसको गल्ती होइन, उसलाई त क्लेशले नचाएको हुन्छ । तालिम नपाएको मन पापी हुन्छ । 'आँखा लोभी मन पापी बुझ्दैन मेरो मन' यो कसले लेखेको गीत हो मलाई थाहा छैन । तालिम नपाएको मन पाप कर्ममै रमाउने रहेछ । ध्यानभावना नगरेको मनमा लोभ, द्वेष र मोह मुछिएको हुन्छ । अर्कातर्फ, दृष्टि (मुहान) सफा भएपछि शील पालन हुन्छ, शील शुद्ध हुन्छ । त्यस्तो शुद्ध शीलबाट लोभ, द्वेष, ऋुरता र कामुकता जस्ता आवेग उत्पन्न हुँदैनन्, नराम्रो विचार उत्पन्न नभएपछि अकुशल कर्म हुने कारण नै हुँदैन । अर्कातर्फ, पवित्र सोच हुनासाथ विचार पनि शुद्ध हुन्छ । त्यस्तो भएपछि मनले अकुशल कर्म गर्ने अनुमति दिँदैन । कुनै कर्म गर्नुभन्दा पहिले म आफूले आफैलाई सोध्छु– यो पुण्य हो कि पाप कर्म हो ? यदि मभित्रबाट यो कुशल कर्म हो गर भनी अनुमति दियो भने त्यो काम गर्छु । यदि भित्रबाट यो अकुशल काम हो भन्यो भने म त्यो काम गर्दिनँ । पुण्य कर्म गर्दा मन खुसी हुन्छ र मनमा प्रीति उत्पन्न हुन्छ । पाप कर्म गर्दा मन बेखुसी हुन्छ । मनमा पश्चात्ताप हुन्छ । जुन कर्मले आफू र अरूलाई हानि गर्दैन, त्यो कुशल कर्म भयो । यदि कुनै कर्मले आफू र अरूलाई हानि गर्ने रहेछ भने त्यो काम अकुशल हो, त्यस्तो कार्यलाई भित्रैबाट अन्तर्मनले 'यो काम नगर' भन्छ । यसबाट अकुशल कर्म गर्नबाट जोगियो । मभित्र मनिटर बसेको छ । यसले गर भन्यो गर्छु, नगर भन्यो भने गर्दिनँ । आफ्नो अकुशल कर्मका कारण मनमा पश्चात्ताप पनि गर्नु परेन । यसबाट मेरो परिवारका सदस्य र छरछिमेकमा मेलमिलाप भयो र घर परिवारमा शान्ति कायम भयो । झैझगडा भएन । यस्ता कार्यबाट मेरो मन अझ खुसी हुँदै गयो । अनागतमा होइन, यही लोकमा (प्रत्युत्पन्न) नै देवलोकमा पुगियो । मेरो यो जीवन अर्थपूर्ण (Meaningful life) भयो । शील पालन भयो । मेरो मनमा डर र पछुतो भएन । केही वर्षदेखि मलाई मेरो मन हलुका भएको जस्तो लाग्छ ।

दृष्टि शुद्ध भयो भने शील पनि शुद्ध हुन्छन् । दृष्टि शुद्ध भएपछि मनमा क्लेशहरू पस्न पाउँदैनन् । अनि हामीले अकुशल कर्म गर्नुपर्दैन र

त्यसको विपाक (फल) पनि भोग्नुपर्दैन । मन चङ्गा हुन्छ, शरीर नै हलुका भएको महसुस हुन्छ । अकुशल कर्म नगरेपछि डर पनि भएन, पश्चात्ताप पनि गर्नुपरेन । दृष्टि विशुद्ध भयो भने चित्त पनि विशुद्ध हुन्छ । मनमा क्लेश पस्न पाउँदैनन् । तिनका लागि मनको ढोका बन्द हुन्छ । आफू सधैं होसमा भएपछि क्लेशरूपी चोरहरू मनभित्र पस्न पाउँदैनन् ।

दृष्टि शुद्ध गर्न मैले सबैभन्दा पहिले शील पालन गर्न सुरू गरें । हुन त, परियत्ति शिक्षाले पनि दृष्टि शुद्ध गर्न सहयोग गर्छ तर मिथ्या दृष्टिलाई हटाउनका लागि चाहिँ प्रतिपत्ति (ध्यान, अभ्यास) नै गर्नुपर्ने रहेछ । ध्यानका लागि शील पालन अनिवार्य हुन्छ । तसर्थ म शीललाई शुद्ध गर्नतिर लागें । शील शुद्ध भयो भने मनमा शान्ति हुन्छ; सुखको अनुभूति हुन्छ र समाधि लामो समयसम्म टिक्छ । अर्कातर्फ, शील शुद्ध भयो भने यसले प्रज्ञा प्राप्त गर्न आड पनि दिन्छ ।

धेरै मित्र भन्नुहुन्छ– शीलबाट दृष्टि शुद्ध गर्न सकिँदैन । यस विषयमा मैले माथि नै पर्याप्त उदाहरण दिइसकेको छु । मादक पदार्थ सेवन नगर्ने शीलबाट अप्रमादी हुने शीलमा पुग्नु नै दृष्टि शुद्ध गर्नु हो । मादक पदार्थले प्रमाद बढाउँछ । प्रमाद भएपछि प्रज्ञा प्राप्त हुँदैन । उच्च, विलासी र आरामदायी शय्यामा बसेपछि यथाभूत ज्ञान नहुने रहेछ । उच्चशयन र महाशयनले प्रज्ञा प्राप्त गर्न बाधा पुर्‍याउने रहेछ । यसले भौतिक वस्तुप्रति लगाव बढाउँछ । म पनि किङ्ग साइजको पलङ्मा सुत्दा राजा नै पो भएँछु कि जस्तो लाग्थ्यो । यसले अभिमान बढाउने रहेछ । वास्तवमा, उच्चशयन र महाशयन प्रयोग गरियो भने अभिमान बढ्ने रहेछ । यथाभूत ज्ञान नहुने रहेछ । यो चिसो र तातो बनाउने प्रविधि (Air conditioner) मा बसेपछि बाहिर जाडो भए पनि मलाई न्यानो अनुभव भइरहेको हुन्छ, बाहिर तातो भए पनि कोठाभित्र मलाई चिसो अनुभव भइरहेको हुन्छ । विलासी वस्तुको प्रयोगले यथाभूत ज्ञान हुँदैन । यी कुरामा संयम गरेर शील पालन गर्दा प्रज्ञा प्राप्त गर्न सिधै सहयोग पुग्ने रहेछ । आवश्यक वस्तुको प्रयोगबाट यथाभूत ज्ञान हुन्छ । यथाभूत ज्ञान हुनु भनेको प्रज्ञा प्राप्त हुनु हो ।

माथि भनेझैं शीलले सिधै दृष्टि शुद्ध गर्छ र प्रज्ञा उत्पन्न गर्छ । हाम्रो घरछेउको बागमती नदी गङ्गामा मिसिन्छ । अब भन्नुहोस्– गङ्गामा

बागमतीको पानी छ कि छैन ? अवश्य छ । एवं प्रकारले शीलले समाधिको लागि सहयोग गर्छ अनि समाधिले चित्त शुद्ध गर्न र प्रज्ञाले दृष्टि शुद्ध गर्न मद्दत गर्छ भने शीलले दृष्टि शुद्ध गर्न पनि सहयोग गऱ्यो कि गरेन ? अवश्य गऱ्यो । साधारणतया भन्ते र गुरूमाले पञ्चशील वा अष्टशील प्रदान गर्नुहुन्छ । तर ती न्यूनतम शील मात्रै हुन् । पाँच, छ, सात, आठ, नौ, दश जति शील पालन गर्न सकिन्छ, सकेसम्म बढी शील पालन गर्नुहोस् । पञ्चशील पनि पालन गर्न सकिँदैन भने चार शील नै भए पनि पालन गर्नुहोस् । यो तपाईंकै लागि हितकर हुन्छ ।

म चाहिँ सात शील पालन गर्छु । मध्याह्नपछि भोजन नगर्ने शील चाहिँ मैले पूर्णरूपमा पालन गर्न सकेको छैन । मैले अपराह्न तीनचार बजेतिर हलुका भोजन लिन्छु । थोरै फलफूलको जुस पनि खान्छु । मेरो सत्काय दृष्टि पूर्णरूपमा हटिसकेको छैन । बाहिरबाहिर मृत्युदेखि डर छैन भने पनि भित्र अझै मलाई मृत्युसँग डर छ । म २० वर्षदेखि मधुमेहको रोगी हुँ । मलाई आकस्मिक चिनी कम भई (Hypoglycemia) मृत्यु हुने जोखिम भएकाले विकाल भोजन गर्छु । कहिलेकाहीं मात्र अष्टशील पालना गर्छु । पुण्य त्यति सञ्चय भएको छैन । त्यसैले मरिहालियो भने पनि चार अपायमा जानुपर्छ भन्ने डर छ । शरीर नै नभएपछि प्रज्ञा प्राप्त गर्न सकिँदैन । मैले शील पालन गर्ने र मृत्युको जोखिम मध्ये बरू यो अष्टशील पालन नगर्दा भोग्नुपर्ने विपाक नै रोजें । खोइ, मेरो दृष्टि अझै शुद्ध भैसकेको छैन कि क्या हो ? सत्काय दृष्टि अझै पूर्णरूपले हटिसकेको छैन ।

भन्ते र गुरूमाहरूले पालन गर्ने शील उपासक र उपासिकाले पालन गर्दा केही बिग्रिँदैन । यसले हाम्रो समाधि लामो समयसम्म टिकाउन सहयोग गर्छ । हामी उपासक र उपासिकाले भिक्षुहरूले जस्तो २२७ र भिक्षुणीहरूको जस्तो ३११ शीलहरू पालन गर्न नसके पनि बढी शील पालन गर्न राम्रो ।

१.६ चित्त विशुद्धि

समाधिको अभ्यास नै चित्त शुद्ध गर्ने प्रभावकारी साधन हो । माथि नै भनियो- शीलले चित्त शुद्ध गर्न सहयोग गर्छ । चित्त विशुद्धि भनेको मनलाई एकाग्र

गर्नु हो, मनलाई विक्षेप हुनुबाट रोक्नु हो । मनमा क्लेश पस्न नदिनु हो । चित्त शुद्ध गर्नु भनेको क्लेशको रोकथाम (Prevention) गर्नु हो । जति मन भाग्छ त्यति नै चित्त अशुद्ध हुन्छ । मनलाई एकाग्र गरेर क्लेश पस्नबाट रोकी चित्त शुद्ध गर्नु र प्रज्ञा प्राप्त गर्न योग्य बनाउनु चित्त विशुद्धि हो ।

स्पर्श समाधिः क्लेश निरोध गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको समथ ध्यान हो । यसलाई आलम्बनमा आधारित ध्यान पनि भनिन्छ । शाब्दिक अर्थमा समथ भनेको मन एकाग्र र शान्त हुनु हो । समथ ध्यानभावनाले उम्लिएको मनलाई बिस्तारै शान्त बनाउँछ । समथ ध्यानभावनाले क्लेशको निरोध गर्छ, क्लेशलाई चित्तभित्र पस्न दिँदैन । यो साधना गरेपछि पुराना क्लेश बिस्तारै अन्तर्मनबाट निस्किँदै जान्छन् । आनापान सति अर्थात् श्वास–प्रश्वासप्रतिको जागरूकताले एकाग्रता बढाउने रहेछ, समाधि बढाउने रहेछ र चित्तमा क्लेश पस्नबाट रोक्ने रहेछ । फेरि, समथ नभई विपश्यना ध्यानभावना अगाडि बढ्दैन । एकाग्रता नभई विपश्यना हुन सक्दैन । मनमा क्लेश बढी भएर हुन सक्छ, मेरो मन अरूको जस्तो छिटो एकाग्र हुनै मान्दैन । विपश्यनाको साधक भएका कारण म आनापान सतिको नै अभ्यास गर्छु । मैले पेट हेर्ने साधना गरेको छैन, त्यसैले मलाई त्यो साधनाको प्रभावबारे थाहा छैन । मेरो कर्मस्थान भनेको नाकमुनि (नासिकाद्वारमा) होसपूर्वक हेर्नु हो । जब जब म मेरो मनलाई श्वास आएको र गएको हेर्न लगाउँथें, केही छिन हेरेपछि मनले अब म थाकें भन्थ्यो । कतिखेर हो थाहै नपाई मेरो मन अर्कातिर भागिहाल्थ्यो । बल्ल बल्ल तानेर ल्यायो फेरि पनि भागिहाल्थ्यो (उद्दच्च) । तर अहिले यसरी तानेर ल्याउने अभ्यास बढेर होला, पहिला जस्तो मेरो मन लामो समय भाग्दैन; छिट्टै फर्कन्छ र श्वासप्रति पुनः जागरूक हुन थाल्छ । मनलाई लामो समयसम्म एकाग्र गर्न निश्चय नै कठिन छ । अरू बेला पनि मन भाग्छ नै, तर त्यसको सूक्ष्म अवलोकन हुँदैन । समाधिमा बसेका बेला चाहिँ सति (होस) र प्रत्यक्ष अवलोकन हुने हुँदा मन भागेको छिट्टै जानकारी हुन्छ । बरालिएको मनलाई फेरि तानेर ल्यायो एकछिन श्वासप्रश्वास हेर्न बस्छ, त्यसपछि म थाकें भनेर फेरि पनि भागिहाल्छ । मेरा साथीको त पन्ध्रबिस मिनेटसम्म मन टिकेर एकै ठाँउमा बस्छ अरे । खोइ किन हो, मेरो मनलाई त एक ठाउँ टिकाउनै गाह्रो छ । मेरो मनलाई नाकको मुनि हेर्न लगायो पाँच मिनेट पनि त्यहाँ टिकाउन गाह्रो पर्छ । मनले

निमेष मात्र समय पायो भने भागिहाल्ने रहेछ भन्ने कुरा आफ्नै अनुभवबाट थाहा भयो । फेरि मनलाई तानेर ल्यायो पुनः भागिहाल्थ्यो । यसरी म र मेरो मनका बिचमा सङ्घर्ष चलिरहन्थ्यो । कहिले मैले जित्थें, कहिले मनले जित्थ्यो । बिस्तारै मन हार्दै गयो र मैले जित्दै गएँ ।

मन पटक पटक भाग्छ । बल्लतल्ल मनलाई तानेर ल्यायो, फेरि अर्कोतिर भागिहाल्छ । म यो भाग्ने मन देखेर पहिले दुःखित हुन्थें । दुःख घटाउन ध्यानभावना गर्न गएको, थाहै नपाई उल्टै दुःख पो बढ्थ्यो । मनसँग रिस पनि उठ्थ्यो । आफ्नै मनको अध्ययन गर्दा थाहा भयो– जस्तो आगोको प्राकृतिक स्वभाव पोल्नु हो, त्यस्तै मनको प्राकृतिक स्वभाव नै भाग्नु हो । यो बोध भएपछि मनको भाग्ने स्वभावलाई मैले स्वीकार गरें । भाग्ने मनप्रति द्वेषभाव राखिनँ, बरू स्वीकार गरें । त्यसपछि मेरो मन भाग्दा मलाई दुःख भएन । यो भाग्नु स्वाभाविक प्रक्रिया हो जस्तो लाग्यो । भागेको मनलाई पनि साक्षी भावले हेर्न थालें । झर्को नमानीकन भगुवा मनलाई तानेर फेरि नासिकामा ल्याउन थालें । अर्का साथीले यस्तो अभ्यास गर्दा तीनचार दिनपछि मन भाग्न रोकियो भन्नुभयो । तर ममा क्लेश धेरै भएकाले हुन सक्छ, ६/७ दिनसम्म पनि मन भागिरह्यो । तर पनि भाग्ने मनप्रति मैले द्वेष राखिनँ, बरू त्यो भगुवा मनलाई बिस्तारै तानेर ल्याउन थालें । भाग्ने मनसँग रिसाउने होइन, बरू यसलाई तालिम दिन जरूरी रहेछ । यसकारण म आनापानको लामो अभ्यास गर्छु । श्वास आएको र गएको हेरिरहँदा पनि मेरो मन केही समयको अन्तरालमा भाग्छ । मेरो अनुभवमा श्वास आएको र गएको हेराइका बिचमा मनले निमेषमात्र समय पायो भने पनि भागिहाल्दो रहेछ ।

मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट थाहा भयो– जति मन अशान्त भयो त्यति नै श्वास छिटोछिटो चल्ने रहेछ । म रिसाएका बेला मेरो श्वास छिटोछिटो चलेको थाहा भयो । डराएको बेला पनि श्वास छिटो चल्ने रहेछ । कुनै जोखिम भयो भने पनि श्वास छिटो चल्ने रहेछ । मलाई जानकारी भयो– मनमा कुनै पनि द्वेष (लोभ बाहेक) बढ्नासाथ श्वास छिटो चल्ने रहेछ । त्यस बेला श्वासप्रश्वास पनि स्थूल (ठूलो श्वास) हुने रहेछ । मेरो आफ्नै अनुभवले जानकारी भयो– मन जति शान्त हुन्छ, त्यति नै श्वासप्रश्वास लामो र सूक्ष्म हुने रहेछ । मन मैत्रीमा हुँदा श्वास सूक्ष्म र केही लामो हुने रहेछ

। अझ शान्त हुँदै जाँदा अझै सूक्ष्म र सूक्ष्मतम हुँदै जाने रहेछ । मन जति सूक्ष्म हुन्छ, त्यति नै चित्त विशुद्ध हुँदै जाने रहेछ । प्रीति (खुसी) को बेला श्वास सूक्ष्म हुने रहेछ भने प्रमोद (आनन्द) को बेला अझ सूक्ष्म । प्रश्रब्धि (गहन शान्ति) का बेला त मेरो श्वास सूक्ष्मतम भएको थियो । त्यस बेला मेरो मन निकै हलुङ्गो र आनन्दित थियो । म श्वास आएको र गएको मुस्किलले थाहा पाउँथें । मलाई त्यस अवस्थाबाट फर्किन मनै थिएन तर त्यही बेला घण्टीको आवाज मेरो कानमा ठोक्किन पुग्यो । मेरो ध्यान टुट्यो र आनन्द हरायो । मेरो आफ्नै अनुभवबाट थाहा भयो- श्वासप्रश्वासको गति, मात्रा र तापक्रम पनि परिवर्तन भइरहने रहेछ । केही ध्यानभावनाका सेसनहरू २ घण्टाभन्दा लामा हुनुपर्ने रहेछ भन्ने लाग्यो । फेरि मेरा लागि मात्र छुट्टै समय-तालिका बन्दैन भन्ने बोध भयो । केही साथीहरूले आनापानको लामो अभ्यासमा मेरो त श्वास नै हरायो भन्नुभयो । मेरो श्वास त हराएन, तर सूक्ष्मतम भने भएको थियो । तेस्रो, श्वास सूक्ष्मतम हुँदा श्वास हेर्न कठिन हुने रहेछ र मन लठ्ठ हुने (मोह) जोखिम पनि बढ्ने रहेछ । जति सूक्ष्मतम हुँदै जान्छ, निद्रा लाग्ने सम्भावना पनि त्यति नै बढ्दै जाने रहेछ ।

श्वास कहिले तातो र कहिले चिसो हुने रहेछ । यो पनि परिवर्तन भइरहने रहेछ । ध्यान बढ्दै जाँदा मेरो श्वास केही तातो भएको महसुस भयो । आँखा खुलेका बेला श्वासको बाफ उड्दै गरेको देखिन्थ्यो । फेरि विश्रामको बेला चाहिँ श्वास चिसो हुने रहेछ । जति प्रयत्न बढ्दै जान्छ, उति मेरो श्वास तातो हुने रहेछ । कहिले श्वास तेजले आउँछ, कहिले बिस्तारै । वायु तत्त्वका कारण श्वास फेर्दा शरीर बिस्तारै हल्लिने रहेछ । कहिले त निक्कै हल्लिन्छ । आनापानमै आप, तेज र वायुको अवलोकन हुने रहेछ । तसर्थ आनापानकै समयमा परमार्थ पनि हेर्न सकिने रहेछ ।

चौथो, मनले एक पटकमा एउटा मात्रै काम गर्छ । श्वास आएको र गएको हेर्दा मनले अरू कुरा सोच्न पाउँदैन । त्यसैले मनभित्र नयाँ क्लेश पस्न पाएन । नयाँ क्लेश नपसेपछि पुराना क्लेश बिस्तारै निर्जरा भई क्लेशको पत्र उक्किने रहेछ । क्लेश नाश हुँदै जाने रहेछन् र दृष्टि पनि शुद्ध हुने रहेछ ।

पाँचौं, श्वासप्रश्वासले म र प्रकृतिबिच सम्बन्ध स्थापना गर्ने रहेछ । म प्रकृतिबाट श्वास लिन्छु र प्रकृतिलाई अर्को श्वास दिन्छु भन्ने भाव उत्पन्न हुने रहेछ । म पनि रूखबिरूवा जस्तै प्रकृतिको अभिन्न अङ्ग रहेछु भन्ने बोध भयो । हामी सबै एउटै परिवारका सदस्य हौं भन्ने बोध हुने रहेछ । छैटौं, श्वास आउँछ र जान्छ; पुनः अर्को श्वास आउँछ, अनि त्यो पनि जान्छ । त्यसपछि पुनः श्वास आउने र जाने क्रम चलिरहन्छ । एवं प्रकारले बर्षौंसम्म मेरो जीवन चलिरहेको छ । श्वासको अवलोकनले मेरो जीवन पनि यसरी नै आउँछ र जान्छ भन्ने बोध भयो । मलाई अनित्यबोध भयो । धेरै ठूलो अभ्यास गर्नु परेन ।

सातौं, यही आनापानबाटै मलाई प्रतीत्य समुत्पादको पनि जानकारी भयो । श्वासमा आश्रित हुनु प्रतीत्य हो अनि श्वासको उदय र व्यय हुनु समुत्पाद । मैले आनापानबाटै प्रतीत्य समुत्पाद पनि बुझें । आठौं, आनापानबाटै मलाई अनात्मको पनि बोध भयो । श्वासलाई जतिसुकै रोक्न खोजे पनि केही बेरसम्म मात्रै रोक्न सकिने रहेछ, त्यसपछि त फाल्नैपर्ने रहेछ । श्वास नलिएर बस्न खोजे पनि केही क्षण मात्रै श्वास नलिएर बस्न सकिने रहेछ । त्यसपछि श्वास लिनैपर्ने रहेछ । यो श्वास लिनु र फाल्नु पनि मेरो नियन्त्रण र अधीनमा रहेनछ भन्ने बुझें । त्यो नै मेरा लागि प्रत्यक्ष अनात्मबोध हो ।

ध्यानको समयमा ढाड र खुट्टा दुख्दा रहेछन् । शारीरिक पीडाबोध पनि हुने रहेछ । केही दिनमै त्यो पीडा जाँदो पनि रहेछ भन्ने बोध भयो । ढाड र खुट्टा दुख्दा दुःखानुभूति त हुन्छ, तर त्यो वेदना भोग्ने म होइन भनेर बोध भयो भने दुखाइ अलिक कम हुने रहेछ ।

गणना समाधिः माथि नै भनियो, समाधिमा बसेका बेला मनले निमेषभर मात्र समय पायो भने अर्कातिर भागिहाल्छ । मन धेरै भाग्न थालेपछि मैले मनलाई एकछिन पनि फुर्सद नदिन श्वास आएको र गएको गन्ती गर्न लगाएँ । बुवाले खलोमा धान भर्दा बिर्सिइन्छ भनेर हरेक पाथी भर्दा एक–एक, दुई–दुई भन्दै बिस पाथी नपुगुन्जेल एवं रितले गन्ती गर्नुहुन्थ्यो । भाग्ने मनलाई फुर्सद नदिन श्वास आएको एक–एक र गएको दुई–दुई भन्दै बिस पटक गन्न थालें, बिस पटक पूरा भएपछि पुनः एकबाटै गन्ती सुरू गर्थें । यसो

गर्दा मेरो मनले भाग्ने समय पाएन । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अभ्यास हो । मलाई यो विधि निकै प्रभावकारी लाग्यो । केही दिन यसरी गन्ती गरेपछि मेरो मनको भाग्ने क्रम निकै पातलो भयो । त्यसपछि, मैले पहिले जस्तै गणना समाधि नगरी केवल श्वास आएको र गएको (स्पर्श समाधि) मात्रै हेर्न थालें । तैपनि कहिलेकाहीं मेरो मन भागिहाल्थ्यो । भागेको मनलाई म तुरून्तै पुनः कर्मस्थान (नासिका) मा ल्याउने प्रयत्न गर्थें ।

अनुबन्ध समाधिः अनुबन्ध समाधिको पनि मैले केही समय अभ्यास गरें । श्वास आउन सुरू भयो, श्वास आउँदैछ, श्वास आइसक्यो भनेर एउटा श्वासलाई तीन पटक हेर्न थालें । त्यस्तै, श्वास निस्किन सुरू भयो, श्वास निस्किँदैछ, श्वास निस्कियो भनेर हेर्न थालें । तर मेरा हकमा यस विधिको प्रयोग त्यति प्रभावकारी भएन । मेरो मन भागेका बेला मेरो श्वास छिटोछिटो हुने रहेछ, श्वास आएको तीन र गएको तीन पटक गन्न समयले पुगेन । मेरो मन बोधो भएकाले होला आएको श्वासलाई तीन पटक र बाहिर जाने श्वासलाई तीनपल्ट हेर्न मैले सकिनँ ।

स्वीकार गर्नेः म बिहान ४ः३० बजेतिर ध्यान गर्न बस्छु । त्यही बेला पल्लो घरमा भाले बासेको आवाज मेरो कानमा ठोक्किनेबित्तिकै मनमा द्वेषभाव उत्पन्न हुन्थ्यो । बल्लतल्ल मनलाई तानेर ल्यायो, एकछिनपछि कागको आवाज मेरो कानमा ठोक्किन्थ्यो । कागको आवाजले मेरो मनमा फेरि द्वेषभाव नै उत्पन्न भयो । म मेरो मनलाई तानेर पुनः श्वासप्रश्वासको अवलोकनमा लगाउँथें । त्यसै बेला छिमेकीको कुकुर जोडले भुक्न थाल्थ्यो । फेरि पनि मनमा द्वेषभाव नै उत्पन्न भयो । क्लेश घटाउन ध्यान गर्न बसेको, क्लेश झन् बढ्दै जान थाल्यो । त्यही बेला कुनै चराको चिरबिर चिरबिर आवाज कानमा ठोक्कियो । त्यो मधुर आवाजले मेरो मनमा राग उत्पन्न भयो । त्यो आवाज मलाई प्रिय लाग्थ्यो । त्यस बेला मेरो मनमा त्यो आवाजप्रति राग उत्पन्न हुन्थ्यो । बल्लतल्ल मनलाई चराचुरूङ्गीको आवाजबाट तानेर ल्याई दुईचार मिनेट श्वासप्रश्वासको साधना गरिरहेको हुन्थें, त्यही बेला चक्रपथमा गुडेका गाडीले बजाएको हर्नको कर्कश ध्वनि मेरो कानमा ठोक्किन्थ्यो । त्यसले मेरो मनलाई नराम्ररी बिथोलिदिन्थ्यो । त्यो आवाजमा म धेरै बेर रूमल्लिएँ । कुकुरको आवाजले पनि मलाई लामो समयसम्म सताउँथ्यो । त्यो

कुकुर किन भुकेको होला ? कहाँ भुकेको होला ? कति लामो भुकेको, चोर आएर पो भुकेको हो कि ? मेरो ध्यानको बेला नै त्यो कुकुर किन भुकेको होला ? मनमा यस्तै यस्तै तर्कना आउँथ्यो । त्यो आवाजले गर्दा धेरै लामो समयसम्म मेरो मन विचलित भइरहन्थ्यो । त्यसले मेरो ध्यान बिगार्‍यो । मलाई कागदेखि पनि रिसै उठ्थ्यो । हवाईजहाजको ठूलो आवाजका कारणले पनि रिस नै उठ्थ्यो । चक्रपथका गाडीको आवाज सुन्दा पनि रिस नै उठ्थ्यो । तर ससाना चराचुरूङ्गीका आवाज सुनेर चाहिँ मलाई प्रसन्नता अनुभव हुन्थ्यो । यी सबै आवाजले मेरो ध्यान बिगारे भन्थें । क्लेश हटाउन ध्यानभावना गर्दै जान्थें तर यिनले उल्टो क्लेश (रिस र राग) नै बढाउँथे । मेरो समाधिमा कसैको पनि अवरोध नहोस् भन्ने म चाहन्थें, तर त्यस्तो हुँदैनथ्यो । मेरो उद्देश्य ध्यानका बेला मेरो कानमा कुनै आवाज नपरोस् वा आवाजको निरोध होस् भन्ने हुन्थ्यो तर ती आवाजले मलाई झन् बढी आक्रमण गर्थे । हामी जुन वस्तुलाई निषेध गर्छौं, त्यो झन् सशक्त बनेर आउने रहेछ । म पृथ्वीलोकमा छु, यसमा चरा र कुकुरदेखि हवाईजहाजसम्मका आवाज आउँछन् नै । हामी प्रयोगशालाका मानिस होइनौं, वरिपरिको वातावरणबाट हामी मुक्त हुन सक्तैनौं । पहिले म ती आवाजलाई द्वेषभावले हेर्थें, त्यसैले आवाजले मलाई धेरै सताउँथ्यो । ती आवाजलाई म अस्वीकार गर्थें । त्यसैले रिस उठ्थ्यो । म मेरो रिस जायज छ भन्थें, जसका कारणले मेरो चित्तमा झन् रिस उठ्थ्यो । जति रिसाए पनि मलाई लाभको सट्टा हानि नै हुन्थ्यो । तसर्थ ध्यान बसेर रिसलाई कम गर्नु त कता हो कता, झन् उल्टो रिस नै बढाएँ, क्लेश नै बढाएँ ।

यसको निराकरणका लागि पहिलो अभ्यास भनेको मैले ती आवाजलाई स्वीकार्नु हो । चित्तमा हेरेर मेरो चित्तमा रिस छ भनी स्वीकार गर्नु हो । मेरो मनमा रिस उठ्दैछ भनेर स्वीकार गर्नु हो । दोस्रो, ती आवाज मेरो नियन्त्रणमा छैनन् भनी स्वीकार गर्नु हो । यिनले मेरो ध्यान बिगार्दैनन् भनी छिनछिनमा स्वीकार गर्‍यो भने ती आवाजसँग रिस उठ्दैन । तेस्रो, मैले तिनलाई शुद्ध ध्वनि (आवाज) मात्रै मानेको भए पनि रिस उठ्दैनथ्यो । त्यो आवाजलाई कुकुर भुकेको आवाज बनाएर सुनेको भएर त्यो कुकुरसँग रिस उठेको हो । काग कराए भनेर कागसँग रिस उठेको हो । शुद्ध आवाज मात्र लिएको भए, कोसँग रिसाउनु ? त्यो आवाज नारायण गोपालको आवाज

भैदिएको भए रिसको बदला चित्तमा राग उत्पन्न हुन्थ्यो । यस अवस्थामा पनि क्लेश नै बढ्ने थियो । आवाजका रूपमा मात्रै लिएको भए आवाजप्रति उपेक्षाभाव आउने थियो होला । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभव हो । म जुन आवाजलाई निषेध गर्थें, ती झन् कडा बन्थे र मेरो मनलाई आफूतिर आकर्षित गर्थे । चौथो, ती आवाज प्राकृतिक हुन्, मेरो नियन्त्रणमा छैनन् भनी छिनछिनमा स्वीकार गऱ्यो भने तिनले मेरो ध्यान बिगार्ने रहेनछन् । तिनले मेरो मन तान्न सक्ने रहेनछन् । ती आवाजप्रति द्वेष भएकैले ती आवाजले मलाई दुःख दिए । त्यसै कारणले मेरो ध्यान बिग्रिएको हो । मलाई रिस उठेको हो । यदि मैले त्यो आवाजलाई द्वेषभावले नहेरेको भए त्यसले मलाई त्यति दुःख दिने थिएन । मेरो ध्यान पनि बिगार्ने थिएन । अहिले पनि कुखुराको भाले बासेको, कुकुर भुकेको, गाडीको हर्न बजेको, हवाईजहाज कराएको आवाज पहिले जस्तै आइरहेका छन् तर ती आवाजले मेरो ध्यानलाई असर गरेका छैनन् र मेरो मनमा रिस पनि उत्पन्न भएको छैन । अझ ती सबैलाई आवाज मात्र मान्दा न त द्वेष उत्पन्न भयो, न राग नै । ध्यानका बेला ती आवाज छिनमै आउँछन् र छिनमै जान्छन् पनि । ती आवाजले मेरो मन तान्न सकेका छैनन् । ती आवाजले मेरो मनमा प्रतिकूल असर गर्दैनन् । भुकिरहेको यो कुकुरको आवाज आउँछ र जान्छ पनि भन्ने भाव आउँछ । कुकुरको आवाजका कारण मेरो मनमा द्वेषभाव आएको छैन । त्यसले मेरो मनको शान्ति खल्बल्याएको छैन । ध्यान बिगारेको छैन । पहिला त्यही आवाजले मलाई दुःख दिन्थ्यो तर अहिले दिएको छैन ।

पाचौं, त्यो कुकुर भुकेको शब्द नै अहिले मेरो ध्यानको आरम्मण (आलम्बन वा साधन) भएको छ । दोस्रो पटकको भुकाइको आवाज आउनासाथ पहिलो भुकाइको आवाज आफै हराउने रहेछ । तेस्रो भुकाइको ध्वनि आउँदाखेरि दोस्रो भुकाइको ध्वनि हरायो । त्यही ध्वनि उत्पन्न र नष्ट हुने प्रक्रियाबाट मलाई अनित्यबोध भयो । त्यही शब्द ध्यान साधनाको लागि आरम्मण भयो । कुकुर लगातार भुकिरहन्छ र त्यही आरम्मणमा मेरो मन बस्छ । अरूतिर मन नगई त्यही आवाजमै मन बस्ने रहेछ । त्यसलाई ध्वनिका रूपमा मात्रै लिँदा उपेक्षाभाव उत्पन्न हुने रहेछ । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभवमा आधारित साधना हो । हवाईजहाजको आवाजलाई म परिवर्तन गर्न सक्तिनँ तर प्रयत्न गरे त्यो आवाजलाई हेर्ने मेरो दृष्टिकोण र

व्यवहार परिवर्तन गर्न अवश्य सक्छु । उपलब्ध वातावरणमा मैले ध्यान गर्ने हो, शहरमा बसेर मैले छुट्टै वातावरण सिर्जना गर्न सक्तिनँ । हिजोआज त्यो आवाज छिनमै आउँछ र छिनमै जान्छ पनि । त्यो आवाजले मेरो ध्यान तान्न सक्दैन । म त्यो आवाजमा रूमलिन्नँ । हामीले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गऱ्यौं भने हामीलाई सुख हुन्छ । हामीले अरूको व्यवहार परिवर्तन गराउने ध्येय राख्यौं भने परिवर्तन गर्न सम्भव हुँदैन । यसबाट द्वेषभावको उत्पत्ति हुन्छ । अरूप्रति द्वेषभाव राख्यौं भने, हामीलाई पनि द्वेष नै आइलाग्छ । अरूप्रति मैत्रीभावना राख्यौ भने आफूलाई पनि मैत्रीभावना नै प्राप्त हुन्छ । अध्यात्ममा मैले सिकेको कुरा यही हो ।

मिथ्या समाधिः ध्यान गर्दा म ध्यानमा चुर्लुम्म डुबेको भान हुने गरी लट्ठ परेको (थिनमिद्ध) जस्तो अवस्था हुन्छ । कहिले शरीर नै बाङ्गो भए जस्तो हुने । कहिले उडे जस्तो हुने । कहिले मेरो शरीर नै एकापट्टि झुक्थ्यो । यस्तो समस्या सुरूसुरूमा आउने रहेछ । कहिले मेरो मन कुनै एउटा विषयभित्र विचरण गर्थ्यो र म त्यसैमा रूमलिन्थें । त्यहाँबाट बाहिर निस्कन गाह्रो हुन्थ्यो । शरीर हेर्दा समाधिमा हुन्थ्यो तर मन चाहिँ विचारमा रूमल्लिएको हुन्थ्यो । मेरो मन एकाग्र त भयो तर कुनै एक विषयवस्तुमा मन बहकिँदै गयो । मेरो मन भित्रभित्रै रूमल्लिँदै जान्थ्यो । म विचारमै हराउँथें । यो हटाउन मैले आनापान साधनाको अभ्यास गरें । श्वास फाल्नासाथ विचार पनि फाल्न लागें । यही समाधिको समयमै मलाई करूणाभाव उत्पन्न भयो । मैले अरू प्राणीलाई दुःख दिनुहुँदैन भन्ने कुरा पनि त्यही बेला बोध भयो । मैले अरूप्रति गरेको द्वेषपूर्ण कार्य झलझली सम्झिन पुगें । अनाहकमा मैले त्यो मानिसलाई घोचेर बोलेंछु भन्ने पश्चात्ताप पनि भयो । अनाथ बच्चाहरूलाई दान नदिएर गल्ती गरें भन्ने पनि बोध भयो । मेरो मन निकै कमलो हुँदै गयो । चित्त शुद्ध गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी समाधि भनेको स्पर्श समाधि रहेछ । आनापान साधनाबाटै समाधि शुद्ध हुने रहेछ ।

श्रद्धा बढी भयो भने गुरु भन्ते, गुरूमाले भनेको अन्धसमर्थन गर्न पुगिन्छ । हामीले कारण र कार्यको सम्बन्ध खोज्न छाड्छौं र भन्ते, गुरूमाले जे भन्यो त्यही मान्न थाल्छौं । कारण र कार्यको सम्बन्ध बिर्सन्छौं । ती शिक्षालाई आचरणमा प्रयोग गर्दैनौं । यसबाट परियत्ति (शास्त्रीय) ज्ञान त

हुन्छ तर प्रतिपत्ति (स्वानुभूति) ज्ञान चाहिँ हुँदैन । प्रतिपत्ति नभई चित्त विशुद्ध हुँदैन । भित्रसम्म अभिबोध पनि हुँदैन र हामीले दैनन्दिन गर्ने कर्ममा परिवर्तन हुँदैन ।

दृष्टि विशुद्धिका बारेका मेरा आफ्ना अनुभव र अनुभूतिहरू अध्याय ५ ध्यान सम्यक् दृष्टि र अध्याय ६ विपश्यना सम्यक् दृष्टिमा प्रस्तुत गरेकाले छुट्टै उपशीर्षकमा यहाँ राखिएको छैन ।

१.७ यथाभूत देख्ने

समाधिमा बसेका बेला कुकुर कराएको आवाज मेरो कानमा ठोक्किने बित्तिकै मेरो मनमा भोटे कुकुरको चित्र बन्यो । मैले सुनेको आवाज सत्य हो । त्यो आवाज सुन्दा मेरो मनमा उत्पन्न भएको कालो भोटे कुकुरको चित्र चाहिँ मिथ्या हो । त्यो आवाजलाई भोटे कुकुरको आवाज बनाएको पनि मिथ्या हो । भोटे कुकुरको रूप मेरो आँखामा ठोक्किएर मेरो मनमा त्यो भोटे कुकुरको चित्र उत्पन्न भएको होइन, कानले शब्द सुनेको मात्रै हो । यो कसरी भयो भने, मेरो चित्तमा पहिले नै भोटे कुकुरको आवाज र भोटे कुकुरको चित्र अन्तर्मनमा संस्कारका रूपमा सङ्गृहीत थियो । ध्यानमा बसेका बेला कानमा ठोक्किएको आवाजलाई संज्ञाले मेरो संस्कारको पत्रमा सङ्गृहीत चित्र र आवाजसँग भिडाउँदा मिल्न गयो । त्यसपछि त्यो आवाजसँगै भोटे कुकुरको चित्र पनि क्रियाशील भएर मेरो चित्तमा ठोक्किई भोटे कुकुरको चित्र उत्पन्न भएको हो । त्यो चित्तमा उत्पन्न भएको भोटे कुकुरको आवाज र चित्र दुवै मिथ्या हुन् । केवल भुकाइको ध्वनि मात्र सत्य हो । त्यो ध्वनि मात्रै सत्य हो भन्ने भएको भए मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुने थिएन । त्यो आवाजले मेरो चित्तमा द्वेषभाव उत्पन्न गर्ने थिएन र क्लेश पनि उत्पन्न हुने थिएन ।

त्यस्तै, भाले बासेको आवाज मेरो कानमा ठोक्किने बित्तिकै कानमा सुन्ने मन उत्पन्न भयो । त्यो भालेको आवाज ठोक्किनासाथ मेरो मनमा रातो भालेको चित्र आयो । त्यो रातो भालेको रूप मेरा आँखामा ठोक्किएर देख्ने मन उत्पन्न भएर देखेको होइन । संज्ञाले पहिले नै अन्तर्मनमा सङ्गृहीत पुरानो चित्र पत्ता लगाई मनमा पठाएकाले मैले त्यो रातो भाले देखेको हो

। आवाज सत्य हो, तर त्यो रातो भालेको चित्र चाहिँ मिथ्या हो । कुखुरी काँ... गरेको आवाज पनि मिथ्या हो, यो पनि लोकले परिभाषित गरेको लय मात्रै हो । कुखुरा बासेको र रातो भालेको चित्र दुवै मिथ्या हुन् । केवल शब्द मात्रै सत्य हो । त्यो शब्द मात्र सत्य हो भन्ने भएको भए ममा राग उत्पन्न हुने थिएन । रातो भालेको चित्रले मेरो मनमा राग उत्पन्न भएको हो । दृष्टि उत्पन्न भएको हो । यो आवाज मात्र हो भन्ने भएको भए त्यसले मेरो चित्तमा राग उत्पन्न गर्ने थिएन ।

मेरी श्रीमतीले मलाई उपहारस्वरूप एउटा चाँदीको औंठी दिएकी थिइन् । म प्रायःजसो त्यही औंठी लगाउँथें । मेरो अर्को सुनको औंठी पनि थियो तर म सुनको औंठी नलगाई श्रीमतीले दिएको त्यही चाँदीको औंठी नै लगाउँथें । त्यो आठ आनाको चाँदीको औंठी मेरा लागि हिराको औंठीभन्दा पनि बहुमूल्य थियो । त्यो औंठी यथाभूत देखेको होइन । त्यो औंठीमा सही मात्रामा शुद्ध धातु (Metal) मात्रै थिएन, त्यसमा मेरी श्रीमतीको माया र प्रेम पनि मिसिएको थियो । त्यसलाई मैले यथाभूत देख्न सकिनँ । यथाभूत देखेको भए त्यहाँ चाँदी मात्रै हुन्थ्यो । अझै अगाडि बढेर हेर्दा त्यो धातु (metal) मात्र हुन्थ्यो । यही यथाभूत हो ।

मैले कार्यशाला गोष्ठीबाट एउटा डटपेन लिएको थिएँ । यो सित्तैमा आएकाले म त्यसलाई उपेक्षाभावले हेर्थें । त्यस्तै, अर्को डटपेन मैले किनेर राखेको थिएँ । त्यसलाई म हिफाजत गरेर चलाउँथें । त्यसमा मेरो राग थियो । ब्यूरो-८१ नेपाल नाउँको संस्थाले बार्षिक भेलामा मित्रता प्रिन्ट भएको एउटा डटपेन दिएको थियो । म त्यो डटपेनले कमै लेख्थें । मसी सकिन्छ कि भनेर महत्त्वपूर्ण कुरा मात्रै त्यसले लेख्थें । त्यो मित्रताको चिनो थियो । त्यसलाई म बडो हिफाजतले राख्थें । त्यसमा मेरो श्रद्धा र मित्रता गाँसिएको थियो । माथिका तीनवटै डटपेन लेख्नका लागि नै बनाइएका थिए । तीनवटै डटपेनको मूल्य पनि उस्तैउस्तै थियो । पहिलो डटपेन कार्यशाला गोष्ठीमा मैले सित्तैमा पाएकाले त्यसलाई म बेवास्ता (उपेक्षा) गर्थें । दोस्रो, मैले आफैले किनेको थिएँ, त्यसलाई म ठिक तरिकाले चलाउँथें । त्यसलाई हिफाजतसँग राख्थें । यसमा मेरो राग थियो । अर्को चाहिँ उपहारस्वरूप प्राप्त भएको थियो । त्यसमा श्रद्धा र मैत्री गाँसिएको थियो । त्यसलाई म बहुतै प्रेम गर्थें

र महत्त्वपूर्ण कुरा लेख्न मात्रै प्रयोग गर्थें । तीनवटा डटपेनको काम एउटै, मूल्य पनि उस्तै, तर मैले हेर्ने दृष्टिकोणमा चाहिँ आकाश जमिनको अन्तर थियो । मैले तीनवटै डटपेनलाई यथाभूत हेरेको थिइनँ । यथाभूत हेरेको भए तीनवटै डटपेन प्लास्टिकबाट बनेका हुन् । तीनवटै डटपेनले उस्तै लेख्छन् । रङ पनि तीनवटैको कालो थियो । मसी पनि उस्तै । तीनवटै डटपेनको मूल्य पनि उस्तैउस्तै थियो । मेरो भावमा फरक नहुनु पर्थ्यो । पहिलोमा अफिस गाँसिएको थियो, दोस्रोमा मेरो पैसा गाँसिएको थियो अनि तेस्रोमा श्रद्धा र मित्रता गाँसिएको थियो । त्यसैले मैले तीनवटैलाई यथारूपमा देखिनँ । यथाभूत हेरेको भए तीनवटै प्लास्टिकबाट बनेका हुन् । तीनवटै डटपेनको लेख्ने काम हो । यो बुझेको भए राग, द्वेष र श्रद्धा उत्पन्न हुने थिएन । मैले यथारूपमा देख्थें ।

राजनीतिक आस्था र सामाजिक मूल्य-मान्यताका कारण मैले यथाभूत रूपमा देख्न सक्ने रहेनछु । राजनीतिक चस्माबाट वस्तु र घटनाहरू यथाभूत रूपमा देखिँदैनन् । आफू सम्बन्धित पार्टीबाट भएको अपराध पनि कुशलकर्म नै देखिन्छ । त्यस्तै, सामाजिक मूल्य र मान्यताको चस्माबाट पनि यथाभूत देखिने रहेनछ । यसबाट बाहिर निस्किन मैले राजनीतिक पार्टीसँग सम्बन्ध तोडें । त्यस्तै, साँस्कृतिक र सामाजिक मूल्यले पनि यथाभूत ज्ञान प्राप्त गर्नबाट रोक्ने रहेछ । मधेशको ताजा घिउ पनि मलाई मिठो लाग्दैनथ्यो । पहाडबाट ल्याएको भनेपछि म गन्हाउने घिउ पनि मिठो मानेर खान्थें, मलाई गन्हाउँदैनथ्यो । यो घिउमा पहाडको माया मिसिएको थियो । यो यथाभूत स्वाद होइन ।

१.८ दृष्टिको सूचकाङ्क

कसको दृष्टि कस्तो छ भनेर कसरी थाहा पाउने ? यो पत्ता लगाउन सजिलो छ । जसले अकुशल कर्म गर्छ, उसको दृष्टि मिथ्या हुन्छ । मिथ्या दृष्टि भएपछि अकुशल कर्म हुन्छ नै । जसले प्राणीहिंसा गर्छ; झुटो र कठोर वचन बोल्छ; चुक्ली लगाउँछ; परस्त्री वा परपुरूषसँग यौनसम्बन्ध राख्छ र मदिरा एवं अरू मादकपदार्थ सेवन गर्छ भने उसको दृष्टि मिथ्या छ भन्ने

थाहा हुन्छ । त्यही मिथ्या दृष्टिका कारण उसले अकुशल कर्म गर्छ । जसले कुशल कर्म गर्छ; मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षा जस्ता ब्रह्मविहारको अभ्यास गर्छ, उसको दृष्टि सम्यक् हुन्छ । दृष्टि सम्यक् भएको सूचकाङ्क देहाय अनुसारका हुन सक्छन् ।

- "म" शब्द कम निस्कन्छ ।
- अरूतिर हेर्ने नभई आफैतिर हेर्ने आदत बस्छ ।
- आफ्नो मन हेर्छ ।
- मन हलुका हुन्छ ।
- मन भागेको तुरून्तै थाहा हुन्छ ।
- भागेको मन छिटो कर्मस्थानमा फर्किन्छ ।
- गल्ती भयो भने तुरून्तै माफी माग्छ ।
- अरूबाट गल्ती भएमा क्षमा दिन्छ ।
- शीलको सङ्ख्या र शीलको शुद्धता बढ्छ ।
- ध्यानभावनाको समय बढ्छ ।
- कुशल कर्म बढ्छ ।
- दानको मात्रा बढ्छ ।

मिथ्या दृष्टि भएपछि यसले क्लेशलाई अनिवार्य रूपमा निमन्त्रण गर्छ । कसमा कति दृष्टि छ भनेर कसरी थाहा पाउने ? जति कर्म र कर्मफलमा विश्वास बढ्छ, त्यति नै दृष्टि सफा हुँदैछ भन्ने थाहा हुन्छ । जति आफ्नो शरीरमा मन अडिन्छ, त्यति नै दृष्टि सफा हुन्छ । जति मन होसमा छ, त्यति नै दृष्टि सम्यक् हुन्छ ।

अध्याय : दुई

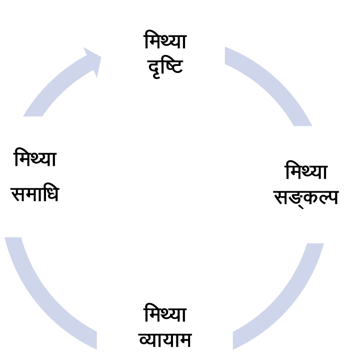
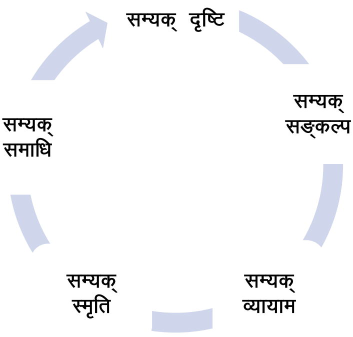
सम्यक् दृष्टि

सम्यक् दृष्टि भनेको सही दृष्टिकोण (Right view), सही धारणा (Right opinion), सही बुझाइ (Right understanding) र सही अन्तर्दृष्टि (Right insight) हो । त्यसैले अङ्ग्रेजीको कुनै एउटा शब्दले सम्यक् दृष्टिको अर्थलाई वहन गर्न सक्तैन । लोकलाई जस्ताको तस्तै देख्नु र वस्तुलाई यथाभूत देख्नु सही देखाइ हो । कारणले गर्दा नै कार्य हुन्छ भन्नु सही धारणा हो । चार आर्यसत्य एवं कर्म र कर्मफललाई सही रूपमा बुझ्नु सम्यक् बुझाइ हो । समथ र विपश्यना ध्यानको सही अभ्यास गर्नु सही अन्तर्दृष्टि हो । सरल रूपमा भन्दा सम्यक् दृष्टि भनेको चार आर्यसत्यको ज्ञान हो । सम्यक् दृष्टि भनेको दुःख, दुःखको कारण, दुःख निरोध र दुःख निरोध गर्ने मार्गको सही ज्ञान हो । यो ज्ञान किताब पढेर वा धर्मदेशनाबाट जानिँदैन, आफ्नै साधना र आचरणबाट बोध गर्नुपर्छ ।

कसैले मिथ्या दृष्टि हटाएर सम्यक् दृष्टितिर अगाडि बढ्न अभ्यास गर्‍यो भने त्यसलाई सम्यक् व्यायाम (प्रयत्न) वा वीर्य (पराक्रम, पुरूषार्थ) भनिन्छ । कसैले होसमा रहेर अरूलाई हानी नपुर्‍याईकन आफ्नो जीविका चलाउँछ भने त्यो सम्यक् आजीविका हो । कसैले मिथ्या दृष्टि हटाई सम्यक् दृष्टि बनाउन स्मृति (होस, जागरूकता) गर्छ भने त्यो सम्यक् स्मृति हो । आरम्मणमा चित्त एकाग्र भयो भने सम्यक् समाधि भावित हुन्छ ।

सबैभन्दा पहिले बुझ्नुपर्ने ज्ञान भनेको कर्म सकृता सम्यक् दृष्टि (ज्ञान) हो । यो शासन (बुद्धको शिक्षा) बाहिर पनि छ तर धेरै फिका रूपमा मात्र । तर बुद्ध शासनमा चाहिँ यो गाढा र गहनरूपमा विद्यमान छ । यो बुद्ध शासनको जग हो । यो नै कुशल र अकुशल कर्मको जरो कारण हो । बुद्ध शासनमा प्रवेश गर्ने सबैमा कर्म र कर्मफलमा विश्वास हुनुपर्छ । कर्म

र कर्मफलमा विश्वास नहुने बित्तिकै नियत मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुने सम्भावना हुन्छ । कुनै व्यक्तिलाई कर्म र कर्मफलमा विश्वास छैन भने ऊ आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा अगाडि बढ्न सक्तैन । यो बुद्ध शासनको जग हो । यही जगमाथि टेकेर नै सम्यक् ध्यान (समथ) र सम्यक् ज्ञान (विपश्यना) अगाडि बढ्छ । वास्तवमा समथ ध्यानमाथि नै विपश्यना ध्यानभावना गरिन्छ । आलम्बनको आधार लिएर ध्यानभावना गरी मन एकाग्र बनाउनु समथ हो भने आलम्बन छाडी स्वभावधर्म वा लक्षण मात्र हेर्नु विपश्यना हो । यी दुई चाहिँ साधना गर्ने सम्यक् दृष्टि हुन् ।

चित्र २.१ : मिथ्या दृष्टिको परिणाम	चित्र २.२ : सम्यक् दृष्टिको परिणाम
	

शील मार्गको चर्चा नगर्ने हो भने, सम्यक् दृष्टि भएपछि सम्यक् चिन्तन र विचार हुन्छ । त्यसलाई सम्यक् सङ्कल्प भनिन्छ । सम्यक् सङ्कल्प भएपछि सही कोसिस (प्रयत्न) हुन्छ, त्यसलाई सम्यक् व्यायाम भनिन्छ । सही कोसिसबाट सही होस हुन्छ, त्यसलाई सम्यक् स्मृति भनिन्छ । सम्यक् स्मृति भएपछि सम्यक् समाधि हुन्छ । त्यसैले, सम्यक् दृष्टि भयो भने मात्र सम्यक् समाधि हुन सक्छ र सम्यक् समाधिबाट फेरि सम्यक् दृष्टि बन्छ । यसरी यो चक्र चलिरहन्छ । अर्कातर्फ, मिथ्या दृष्टि भएपछि मिथ्या चिन्तन र विचार हुन्छ, त्यसलाई मिथ्या सङ्कल्प भनिन्छ । मिथ्या सङ्कल्प भएपछि मिथ्या कोसिस हुन्छ, त्यसलाई मिथ्या व्यायाम भनिन्छ । मिथ्या

व्यायाम भएपछि समाधि पनि मिथ्या हुन जान्छ । तर मिथ्या होस भन्ने हुँदैन । होस भनेकै पवित्र चित्त हो, यस्तो पवित्र चित्त मिथ्या हुन सक्तैन ।

दृष्टि भनेको अकुशल कर्मको बीज हो । जस्तो बिउ रोप्यो त्यस्तै फल लाग्छ । कागतीको बिउ रोपेर हे ईश्वर ! यसमा आँप फलाइदिनुहोस् भनेर जति नै ईश्वरलाई पुकारे पनि फल्ने अमिलो कागती नै हो । आँप रोपेपछि ईश्वरलाई नपुकारे पनि गुलियो आँप नै फल्छ । अकुशल कर्म गरेर हे ईश्वर मेरो पाप सबै नष्ट गरिदेऊ भनी जति नै पुकारा गरे पनि पापको फल (कागती) नै प्राप्त हुन्छ । कुशल कर्म गरेपछि ईश्वरको नाउँ नपुकारे पनि पुण्यकै फल (आँप) नै प्राप्त हुन्छ । वास्तवमा डर वा लोभका कारण मानिसले ईश्वरलाई पुकार्ने वा मान्ने गर्छन् । मेरो हकमा सम्यक् दृष्टि भएपछि ईश्वरप्रतिको डर र लोभ दुवै कम भयो । फलतः ईश्वर छ भन्ने मेरो मिथ्या धारणा बिस्तारै हटेर गयो । मैले माथि नै भनें, डरका कारणले मैले ईश्वरलाई मानेको हो । लोकले मानेको देखेर मानेको हो । आफैले जानेर मानेको होइन । ईश्वरले मलाई दण्ड दिन्छन् भन्ने डरकै कारण मैले ईश्वर मानेको हो । ईश्वरले धन, सम्पत्ति र सन्तान दिन्छन् भनेर मानेको हो । यस अर्थमा मैले लोभकै कारणले ईश्वर मानेको रहेछु । अनि नजानेर ईश्वर मानेको चाहिँ अविद्याको कारणले रहेछ ।

चित्र २.३ : कागतीको बिउबाट अमिलो कागती नै फल्छ	चित्र २.४ : आँपको बिउबाट गुलियो आँप नै फल्छ

जब कर्म र कर्मफलमा विश्वास भयो, मेरो ईश्वरप्रतिको आस्था बिस्तारै घट्दै गयो । मेरो कर्म राम्रो भयो भने त्यही कर्मको आधारमा मैले फल प्राप्त गर्ने हो भन्ने विश्वास भएपछि ईश्वरबाट पाउने दण्डको डर र वरदानको लोभ दुवै आफै कम हुने रहेछन् । अकुशल कर्म गर्न डर लाग्ने रहेछ किनभने त्यसको फल म आफूले नै भोग्नुपर्छ भन्ने बोध भएपछि अकुशल कर्मप्रति डर लाग्ने रहेछ । ईश्वरबाट प्राप्त गर्ने वरदान वा फलभन्दा आफ्नै पुण्यकर्मको लोभ बढ्ने रहेछ । यसबाट ईश्वर छ भन्ने मिथ्या दृष्टि बिस्तारै नष्ट हुने रहेछ । ईश्वरप्रति होइन आफ्नै कर्मप्रति विश्वास बढ्ने रहेछ । मोह (अज्ञान) भयो भने पनि ईश्वर मानिँदो रहेछ । परापूर्वकालदेखि सबैले मानिआएको कुरा, त्यसैले म पनि ईश्वर मान्छु भन्ने दृष्टि बन्ने रहेछ । सम्यक् दृष्टि भएपछि आफ्नो अनुभव र अनुभूतिमा बढी विश्वास र परम्परागत रूपमा मानिएको तर आफूलाई अनुभूति नभएको कुरा मान्न सकिने रहेनछ । जसरी धमिलो पानी बिस्तारै सङ्लो हुँदै जान्छ, त्यसरी नै शील र समाधिको जगमा मिथ्या दृष्टि बिस्तारै हटेर सम्यक् दृष्टि बन्ने रहेछ । शीलले सम्यक् दृष्टि बनाउन आड दिन्छ । मेरो दृष्टि सम्यक् भएपछि मैले आफैले कुशल कर्म गर्नुपर्छ भन्ने धारणा बन्यो । अत्ता हि अत्तनो नाथो अर्थात् आफ्नो मालिक आफै हुने हो । यसबाट आफैतिर हेर्ने आदत बस्ने रहेछ । अरू कसैले मलाई पार लगाउन सक्तैन, म आफैले कोसिस गरेर यो भवचक्रबाट बाहिर निस्कनुपर्छ भन्ने धारणा बन्ने रहेछ । यसबाट ईश्वरलाई पुकार्ने काम बन्द भयो । अकुशल कर्म नै गरियो भने पनि ईश्वरलाई पुकार गरेर पाप नष्ट हुन्छ भन्ने विश्वास हट्यो । कर्म र कर्मफलको ज्ञान र विश्वास बढ्नासाथ ईश्वर मान्ने मिथ्या दृष्टि आफै हटेर जाने रहेछ भन्ने बोध भयो ।

कसैले हरेक कार्यलाई यो कार्यले मलाई पुण्य वा पाप के मिल्छ, त्यो बुझेर कार्य गर्छ भने त्यो सम्यक् दृष्टि हो । पुण्य र पाप हुन्छ भन्ने नमान्नु चाहिँ नियत मिथ्या दृष्टि हो । कर्म र कर्मफल सतही रूपमा बुझ्दा सरल छ तर कर्मले कहिले र कस्तो फल दिन्छ भन्ने कुरा चाहिँ जटिल छ । यस विषयका मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू चाहिँ चौथो अध्यायको कर्म र कर्मफल शीर्षकमा समेटिएका छन् ।

सम्यक् दृष्टिको दोस्रो खुड्किलो भनेको ध्यान सम्यक् दृष्टि हो । यो आफैले आचरण गर्ने वा साधना गर्ने सम्यक् दृष्टि हो । मनलाई एकाग्र गर्ने र चित्तभित्र क्लेश पस्न नदिने साधनालाई नै ध्यान सम्यक् दृष्टि भनिन्छ । आलम्बन हेर्ने र त्यसमै मन लगाइराख्ने कार्यलाई वितर्क भनिन्छ । आलम्बनमा आएको परिवर्तन जस्तो कि, चित्तले उत्पन्न गरेका जूनकिरी जस्ता ताराहरू कहिले गुजुमुज्ज पर्ने र कहिले छुट्टिने अनि हराउने, फेरि छिनमै उत्पन्न हुने रमाइलो दृश्यमै मन विचरण गरिरहने प्रक्रियालाई विचार भनिन्छ । त्यो हेर्दाहेर्दै मन गदगद भएको अवस्था प्रीति हो । त्यही प्रीतिबाटै मनमा सुख उत्पन्न हुन्छ । मनमा शान्ति उत्पन्न हुन्छ । त्यही खुसी र शान्तिको आडमा मन एकाग्र हुनु नै समथ ध्यान हो । यसबारे मेरा अनुभवहरू पाँचौं अध्यायमा दिइएका छन् ।

चित्र २.५ : सम्यक् दृष्टिको सोपान

तेस्रो खुड्किलो विपश्यना सम्यक् दृष्टि हो । यो प्रज्ञाको मार्ग हो । यो नै आचरण गर्नुपर्ने उच्चतम खुड्किलो हो । यस खुड्किलोमा नै वस्तु र घटनाको यथाभूत ज्ञान हुने रहेछ । आफ्नो शरीर र मनको सम्बन्ध बुझ्न सकिने रहेछ । किताब पढेर र वा कसैको धर्मदेशना सुनेर जानिने होइन । विपश्यना भनेको आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट अनित्य, दुःख र अनात्मबोध गर्नु हो । यसबारे मेरा अनुभवहरू छैटौं अध्यायमा दिएको छु ।

चौथो खुड्किलो मार्ग सम्यक् दृष्टि हो । यो चाहिँ आचरण गर्ने नभएर ध्यानभावनाबाट उत्पन्न हुने प्रतिफल (Outcome) को जानकारी लिने हो । अथवा, यो विपश्यनाको प्रत्यक्ष असर बुझ्ने सम्यक् दृष्टि हो । यो लोकोत्तर सम्यक दृष्टि हो । यो सम्यक् दृष्टिमा वैराग्य उत्पन्न हुन्छ । पहिला यो पनि चाहियो, त्यो पनि चाहियो भन्ने मानिस अब चाहिँ भो पुग्यो यो पनि चाहिएन त्यो पनि चाहिएन भन्न थाल्छ । त्यो भनेको तृष्णाको क्षय भएको सङ्केत हो । अर्को कुरा, यस अवस्थामा करूणा बढ्ने रहेछ । सबैप्रति मैत्रीभाव उत्पन्न हुने रहेछ । नचाहिने कुरा बोल्न बन्द हुने रहेछ । त्यो भनेको सम्यक् वाणी हो । यस विषयमा मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू चाहिँ सातौं अध्यायमा उल्लेख गरेको छु ।

अध्याय : तीन

मिथ्या दृष्टिलाई सम्यक् दृष्टिमा बदल्दा

हाम्रो गाउँमा एक जना पण्डित हुनुहुन्थ्यो । उहाँको तर्क थियो– कर्मको कारणले मानिसले जन्म लिनुपर्छ । उहाँको परिभाषाअनुसार कर्म भनेको केवल कायिक कर्म मात्रै हो । यदि हामीले कुनै कर्म गर्दै गरेनौं भने पुनः जन्मिनु पर्दैन । मानसिक कर्मलाई उहाँले कर्म नै मान्नुहुन्नथ्यो । उहाँको शिक्षा थियो– सबै कर्म सन्यास गर । यसो गरियो भने फेरि जन्मनु र मर्नुपर्दैन । कर्म नै नभएपछि जन्म लिने कुरै भएन । मलाई पनि उहाँको तर्क झट्ट सुन्दा ठिकै हो जस्तो लाग्यो । केही छिन मेरो पनि मिथ्या दृष्टि नै भएछ । ठिकै हो, यदि कर्मका कारणले जन्म हुने रहेछ भने र कर्म सन्यास गरियो भने अर्को जन्म हुँदैन ।

परियत्ति शिक्षा पनि मिथ्या दृष्टि हटाउन प्रभावकारी हुने रहेछ । भगवानले अकुशल कर्म मात्रै नगर भन्नुभएको छ तर कुशल कर्म नगर भनेर कहीं पनि भन्नुभएको छैन । उहाँ स्वयं पनि महापरिनिर्वाण नहुँदासम्म कुशल कर्म गर्दै रहनुभयो, सबैलाई धर्मदेशना दिँदै रहनुभयो । धेरै अर्हत्‌हरू अर्हत्व प्राप्त भएपछि पनि ध्यान र धर्मदेशना दिँदै रहनुभएको कुरा पढन र सुन्न पाइन्छ । बुद्ध शासनमा आएपछि आफ्नो शरीर हेर्ने आदत बस्यो । हाम्रो शरीरको अवलोकन गर्दा पनि हात खुट्टा बनेको देखिन्छ, यदि कर्म नगर्ने हो भने ती अङ्गहरू किन बन्थे होला ? आफ्ना लुगाफाटो आफै धुनुपऱ्यो । आफ्नो शरीरको सरसफाइ आफै गर्नुपऱ्यो । फेरि ध्यानमा बस्दा त कर्म हुने नै भयो, श्वास आएको र गएको चौकीदारी गर्नैपऱ्यो । आफूले खाएको भाँडा माझ्नैपऱ्यो । कर्म त गरिरहेकै हुने रहेछौं ।

ती शारीरिक कार्य भन्दा पनि वास्तविक रूपमा कर्म भनेको चेतना हो भनी बुझ्नुपर्छ । पवित्र चेतबाट गरिएका कर्महरू कुशल हुने भए । अपवित्र

चेतनाबाट अपवित्र र अकुशल कर्म हुने भए । शासनमा अकुशल कर्म मात्र नगर्नु भनिएको छ । ध्यान भावनामा थाहा भयो- क्षणक्षणमा कुशल र अकुशल चेतना आइरहन्छ । मनले अह्राएपछि मात्रै शरीर र मुखले कर्म गर्दा रहेछन् । ध्यानमा बसेका बेला मेरो पाखुरामा चिलायो । त्यो चिलाउने रूप हो । नियालेर हेर्दा एक चिलाइ र अर्को चिलाइ फरकफरक रहेछ । चिलाउँदा मनमा दुःख वेदना (दौर्मनस्य) उत्पन्न भयो । विज्ञानले चिलाएको जानकारी दियो । यहाँ चिलायो भनेर संज्ञाले देखायो । संस्कारले भित्रैबाट 'चिलाइ मार्न कन्याउ' भन्यो र अन्तिममा मैले अरूले नदेख्ने गरी कन्याउने काम गरें । संस्कारले नै नयाँ कर्म उत्पन्न गराउने रहेछ । कन्याउने कर्म त मैले गरेकै हो । दान, शील, भावना र धर्मदेशना सन्यास गर्ने (छाड्नुपर्ने) कर्म होइनन् । मनले अकुशल कर्म चिताइयो भने अकुशल कर्म नै हुने भयो । तसर्थ, मनलाई पवित्र बनाउन जरूरी छ ।

मेरो अर्को गलत धारणा के थियो भने, राम्रो फल मिल्यो भने म मेरो कुशल कर्मको कारणले मिलेको हो भन्छु तर नराम्रो फल मिल्यो भने फलानाले गर्दा यस्तो भएको हो भन्छु । गुण जति आफ्नो भागमा अनि दोष जति अरूको भागमा । दृष्टि मिथ्या भएपछि आफूले गरेको काम राम्रो अनि अरूले गरेको चाहिँ नराम्रो भन्ने धारणा हुने रहेछ । राम्रो काम जति मैले गरेको नराम्रा काम जति अरूको कारणले भएको भन्छौं । राम्रो फल आफ्नो कारणले प्राप्त भएको अनि नराम्रो फल चाहिँ अरूको कारणले भएको भन्छौं । उदाहरणका लागि —राम्रो मति गरेकी श्रीमती मिल्यो भने मेरो कर्मले मिलेको भन्छौं तर नराम्रो मति भएकी मिल्यो भने लमीलाई सत्तोसराप गर्छौं । यसले गर्दा यस्ती केटी फेला परी भन्छौं । राम्रो फल आफ्नो कुशल कर्मसँग जोड्छौं तर नराम्रो फल चाहिँ आफ्नो अकुशल कर्मसँग जोड्दैनौं, अरू कसैको थाप्लोमा हालिदिन्छौं । कुशल र अकुशल दुवै कर्म मेरो आफ्नै कारणसँग जोडियो भने मात्र सहीमा कर्म र कर्मफल बुझेको ठहर्छ र सम्यक् दृष्टि पनि बन्छ ।

पहिले मलाई दान दिन मनै लाग्दैनथ्यो । मेरो मनमा यस्तो धारणा थियो- दान दिने भनेको हुनेखानेले हो । हामी त गरिब छौं, आफैलाई खानलाउन पुग्दैन भन्थें । दान माग्न आएको व्यक्तिलाई भन्ने गर्थें, "दाइ,

अलिक ठूला घर जता छन् त्यतै माग्न जानुहोस् ।" दान भनेको लोभ कम गर्ने साधना हो भन्ने मलाई थाहै थिएन । मनमा लोभ भएपछि दान दिदैनथें, दान नदिएपछि समृद्धि हुने कुरै भएन । लोभले असमृद्धि र असमृद्धिले पुनः लोभ नै उत्पन्न भयो । मेरो मनमा पैसा कसरी जोगाउने हो भन्ने कुरा मात्रै आउँथ्यो । कोही माग्ने आयो भने भन्ने गर्थें, "हुनेले दान दिने हो, नहुनेले के दिने ?" कर्म र कर्मफल बुझ्न आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू पर्याप्त हुने रहेछ ।

एकदिन हाम्रो घरमा गाइने भाइ आए । म र हाम्रो घरमा भाडामा बस्ने भाइ दुवैले गीत सुन्यौं । ती भाडामा बस्ने भाइको आयस्रोत मेरो आयको आधा मात्रै थियो । मैले ती गाइने भाइलाई पचास रूपियाँ दिएँ । म भऱ्याङमाथि चढ्दै थिएँ, मेरो घरमा बस्ने भाइले २०० रूपियाँ दिनुभयो । मैले उनलाई सोधें, "भाइ, तपाईंले त निकै ठूलो रकम पो दान दिनुभयो त !" ती भाइले भन्नुभयो, "दाइ, धनी हुनलाई दान दिएको ।" उनको उत्तर सुनेर म छक्क परें । धनी हुनका लागि दान दिएको हो कि गरिब हुन ? धेरै पछिसम्म मेरो मनमा कुरा खेलिरहे ।

पहिला दान दिंदा दान प्राप्त गर्ने मानिस कति खुसी भयो, म त्यो मात्रै हेर्थें । मेरो मनमा त्यो दानले के प्रभाव पाऱ्यो, त्यो हेर्दैनथें । म दान दिंदा खुसी हुँदैनथें । बरू कहिलेकाहीं यसलाई बेकारमा दान दिएँ जस्तो पनि लाग्थ्यो । यी माग्नेहरू भारतबाट आउँछन् र पैसा लिएर उतै जान्छन् भन्ने मेरो धारणा थियो । म पहिला माग्ने मानिस आउँदा उसको राष्ट्रियता, जाति, धर्म, लिङ्ग, र स्वास्थ्यस्थिति हेरेर मात्रै दान दिन्थें । धेरैजसो माग्नेहरू भारतीय हुन्थे । तिनलाई देख्नेबित्तिकै मेरो मनमा द्वेषभाव उत्पन्न हुन्थ्यो । म त्यस्तालाई दान दिंदैनथें । म हिन्दु साधु र बौद्ध भिक्षुलाई मात्रै दान दिन्थें । एक पटक मदरसाका शिक्षक दान माग्न आएका थिए । मैले उनलाई दान दिन्नँ भनेर पठाइदिएँ । अर्कोपल्ट जनकपुरतिरका हृष्टपुष्ट शरीर भएका साधु माग्न आएका थिए । यत्रो भुस्तिघ्रे मानिस मागेर खान लाज लाग्दैन भनेर मैले कटुवचन बोलें । मैले वाचिक अकुशल कर्म गरें । उनलाई दान दिने त कुरै भएन । प्रायः बुढी र रोगी महिलालाई देख्नासाथ करूणा उत्पन्न हुन्थ्यो र दान दिन्थें । बिरामीलाई दान दिन्थें तर स्वस्थ मानिसलाई दान

दिँदैनथें । दान अरूलाई सहयोग गर्ने हेतु मात्रै हो भन्थें । मेरो लोभ घटाउन म दान दिँदैनथें । मुक्तिको हेतु बनाउन दान दिँदैनथें । यसबाट न मेरो क्लेश (लोभ) घट्यो न त दृष्टि नै शुद्ध भयो ।

म बालकुमारीको आकासे पुलमाथिबाट बाटो काट्दै थिएँ । पुलमाथि काती परेको मैलो कपडा लगाएकी बिरामी महिला सिल्टीको थाल थापेर माग्न बसेकी थिइन् । मभन्दा आगाडि एक जना सज्जन मानिस जाँदै हुनुहुन्थ्यो । उहाँले उपेक्षाभावले देखेको नदेखे जस्तै गरी जानुभयो । त्यो दृश्यले उहाँलाई कुनै असर गरेन तर त्यो आलम्बन मेरो आँखामा ठोक्किनेबित्तिकै देख्ने मन उत्पन्न गऱ्यो । त्यो आलम्बनाले मेरो चित्तमा करूणाभाव उत्पन्न भयो । मनमा अलोभ चित्त उत्पन्न भयो । मैले पचास रूपियाँ दान दिएँ । झलक्क हेर्दा ती महिलाको अनुहारमा खुसी छाएको देखें । उनी खुसी भएको देख्दा मेरो मन खुसीले गदगद भयो । त्यो दानले मेरो मनमा प्रीति उत्पन्न भयो । म त्यही प्रीतिमा खुसी हुँदै केही अगाडि बढ्दै थिएँ । मेरो पछाडि एक जना पूर्व एस.एस.पी. आउँदै हुनुहुँदो रहेछ । उहाँले भन्नुभयो, "ए सर, तपाईंले यो माग्ने महिलालाई किन दान दिनुभएको ?" उनको प्रश्न सुनेर म छक्क परें । मैले भनें, "किन र हजुर ?" उहाँले भन्नुभयो, "बिहानै एउटा गाडीले कोटेश्वरतिरबाट माग्नेलाई ठाउँठाउँमा छोड्छ । बेलुका त्यही गाडी आएर पैसा र मानिस उठाएर लैजान्छ । ती महिलाले तपाईंले दिएको पैसाको उपभोग गर्न पाउने पनि होइनन् । फेरि, तपाईं-हामी जस्ता मानिसले माग्नेलाई प्रोत्साहन गर्नु राम्रो होइन ।" उनको भनाइ सुनेर म छक्क परें ।

हामी तीनै जनाले देखेको आलम्बन (बिरामी) एउटै हो । तर अचम्म, ती सज्जन मानिसको चित्तमा उपेक्षा (मोह) उत्पन्न भयो, मेरो चित्तमा अलोभ उत्पन्न भयो अनि एस.एस.पी.को चित्तमा भने द्वेषभाव उत्पन्न भयो । आलम्बन एउटै हो; अनि दुई कारण (आलम्बन र चक्षुद्वार) जुटेर उत्पन्न भएको देख्ने मन पनि एउटै हो तर चित्तमा उत्पन्न भएको भाव भने तीनै जनाको फरक थियो । त्यस्तो किन भयो भने, हामी तीनै जनाको दृष्टि फरकफरक छ र मनमा रहेको क्लेशको मात्रा पनि फरकफरक छ । एस.एस.पी.को मनमा भारतीय माग्नेप्रति वक्रदृष्टि छ । माग्नेलाई पैसा दिनुहुँदैन, माग्नेलाई प्रोत्साहन

दिनुहुँदैन भन्ने धारणा छ । दानको प्रापक को हो ? त्यो उनका लागि महत्त्वको विषय हो । मेरो धारणामा दानले लोभ घटाउँछ । त्यो क्लेश घटाउने र दृष्टि शुद्ध गर्ने अचुक औषधि हो । म आफू खुसी हुन दान दिन्छु र दान दिँदा गदगद हुन्छु । सानो रकमले धेरै ठूलो खुसी किन्छु । अझ संज्ञाको कारणले दान दिएका दृश्यहरू मेरो मनमा पटकपटक ठोक्किन्छ र श्रद्धा भएको तर लोभ नमुछिएको दिगो खुसी उत्पन्न हुन्छ । मेरो लोभ थोरै भए पनि घट्यो भनेर म आफै दङ्ग पर्छु । त्यसैले दान दिँदा त्यो दानले मेरो चित्तमा के उत्पन्न गर्‍यो, म त्यो हेर्छु । दान दिएपछि उसले त्यो वस्तु र पैसाको सदुपयोग वा दुरूपयोग के गर्छ, त्यो सोच्दिनँ । यसको मतलब मेरो साधना ठिक हो भनेर पनि भन्दिनँ । जाँच्ने सबैको आआफ्नो मानक (Standard) हुन्छ । मेरै मानक मात्र ठिक अनि अरूको खराब हो भन्दिनँ । तर, दानबाट प्राप्त हुने प्रीति (खुसी) चाहिँ महत्त्वपूर्ण हुन्छ । मेरो हकमा मन हेर्ने साधना चाहिँ निकै प्रभावकारी सिद्ध भयो । थोरै भए पनि मेरो लोभ घट्यो । थोरै भए पनि मेरो क्लेश घट्यो । थोरै भए पनि मेरो मनमा खुसी (प्रीति) उत्पन्न भयो । बस्, यत्ति भए पुग्यो मेरा लागि । प्रापकले के गर्छ ? कसो गर्छ ? त्यो म हेर्दिनँ । त्यो दानले मेरो मनमा कति खुसी ल्यायो, त्यो मात्रै हेर्छु ।

मैले ती मित्रलाई भनें, "मित्र, यो दानले मेरो मनमा धेरै खुसी ल्यायो । मैले थोरै दानले यति धेरै खुसी प्राप्त गरें । यस दानले मेरो लोभलाई थोरै भए पनि घटाउन सहयोग गर्‍यो ।" मैले ती मित्रलाई पुनः भनें, "यस्तो मौका कहाँ पाउने हजुर !" ती मित्र छक्क पर्नुभयो । यस दानले ती महिलामा जति खुसी उत्पन्न गर्‍यो त्यसको धेरै गुणा खुसी मेरो मनमा उत्पन्न गर्‍यो । ती मित्र अकमक्क परे र आफ्नो बाटो लागे । मैले मनमनै सोचें, "यो दानले ती महिलामा कति खुसी ल्यायो त्यो उनैले जानून् तर म त खुसीले गदगद नै भएँ । मलाई अचम्म लाग्यो, त्यो दानले ती एस.एस.पी.लाई चाहिँ किन द्वेषभाव जाग्यो ? दान दिँदा त सबैले साधुकार पो गर्नुपर्ने हो । उनमा त द्वेषभावना पो उत्पन्न भयो । म उनको कुरा सुनेर छक्क परें । उनले पनि मेरो कुरा सुनेर अचम्म माने । माग्नेलाई पैसा दिनुहुँदैन भन्ने उनको धारणा रहेछ । माग्ने जति सबै ठग हुन् भन्ने उनको सोचाइ थियो । मेरो विचारमा त्यो अवसर पुण्य कमाउने मौका थियो । एक

थोपा भए पनि पुण्य सञ्चय भयो । ती मित्र दान पाउनेलाई हेर्नुहुन्छ तर म चाहिँ पात्रभन्दा बढी मेरो आफ्नो मन हेर्छु । ती मित्रप्रति मेरो मनमा द्वेष भावना आएन किनभने पहिले म पनि दान पाउनेको जाति, उमेर, लिङ्ग, स्वास्थ्यस्थिति आदि हेर्थें तर आफ्नो मन हेर्न भने बिर्सन्थें । पहिले म पनि त्यही ड्याङको मूला थिएँ भन्ने लाग्यो । मनमा सम्यक् दृष्टि उत्पन्न भयो । ममा पनि पहिले त्यस्तै द्वेषभावना थियो त्यसैले किन अरूप्रति द्वेषभाव राख्नु भनी आफ्नो बाटो लागें ।

एम्पी बिहारमा कार्यक्रम थियो । म बिहानै हतारहतार बिहारतिर जाँदै थिएँ । बाटामा एक जना परिचित बहिनीसँग भेट भयो । उनले हतार गरेर कता हिँड्नुभएको दाइ भनेर सोधिन् । मैले बिहार जान लागेको भनें । उनले फेरि सोधिन्, "दाइ, तपाईं पनि बिहार जानुहुन्छ ?" मैले हो भन्ने भावमा टाउको हल्लाएँ । उनले भनिन्, "दाइ बिहार त लोभीपापी मात्रै जान्छन् ।" म उनको कुरा सुनेर छक्क परें । बाटोभरि ती बहिनीले किन त्यस्तो भनिन् होला भनेर मनन गरें । एम्पी बिहारको कार्यक्रम सकिएपछि पुण्यानुमोदन भयो । त्यसपछि भन्ते र गुरूमालाई दान दिने कार्यक्रम सुरू भयो । मेरो मनमा ती बहिनीले किन त्यस्तो भनेकी होलिन् भन्ने विचार आइरहेको थियो । मैले भन्ते र गुरूमाका हातमा दान दिइएका रूपियाँका नोटहरू हेरें, प्रायः सबै पाँचका नोट मात्रै थिए । सबै लोभी नै लोभी । राष्ट्र बैंकलाई भनेर पाँच रूपियाँका नोट छाप्न बन्द गराउनुपर्छ होला भन्ने विचार मेरो मनमा आयो । पाँचको नोटले लोभ बढाउने रहेछ । लाग्यो, पाँच रूपियाँको नोट भन्ते र गुरूमालाई दान दिनकै लागि मात्र छापिएको हो । बिहारमा धर्मदेशना सुन्न आएका महिला हेरें– सबै वृद्धा मात्रै थिए । कसैले पनि आफ्ना छोरी–बुहारीलाई बिहारमा लिएर आएका थिएनन् । धर्मदेशना सुन्न नदिनु पनि त पाप हो नि । फर्कंदाखेरि ती बहिनीलाई सोध्दा थाहा भयो, जति नै धर्मदेशना सुने पनि उनकी साासूले उनलाई गाली र दुर्व्यवहार गर्न छाडेकी रहिनछन् । बुढी उपासिकालाई दिइएको धर्मदेशना त उनले बिहारको हाता छाडेपछि उतै छुट्ने रहेछ । घर आउनेबित्तिकै बुहारीलाई गाली गर्दिरहिछन् । रू. ५ को दान र ती बहिनीको कुरा सुनेर मेरो दृष्टि पनि मिथ्या भयो । बिहारमा आउने जति सबैलाई मैले लोभीपापी नै देख्न थालें ।

त्यसपछि मलाई बिहार जाऊँ कि नजाऊँ जस्तो भयो । मेरो मनमा मिथ्या दृष्टि उत्पन्न भयो । दुई-तीनवटा कार्यक्रममा म बिहार नै गइनँ । तर घरमा ध्यानभावना चाहिँ निरन्तर गर्दै थिएँ । दान दिने कार्य पनि मबाट नियमित रूपमै भइरहेको थियो । ध्यानले अरूतिर होइन आफूतिर हेर्न सिकाउने रहेछ । ध्यान साधनापछि मैले मेरो मन हेर्दा थाहा भयो- मभित्र पनि लोभ नै रहेछ । लोभ नभएको भए म प्रत्येक भन्ते र गुरूमालाई एक सय रूपियाँ वा सोभन्दा बढी नै दान दिन सक्ने हैसियत भएको मान्छे हुँ । तर मनभित्र लोभ पसेर ५० रूपियाँ मात्र दान दे भन्यो । मेरो मनभित्र मात्सर्य पसेछ । दान दिने बेलामा चाहिँ मैले प्रत्येक भन्ते गुरूमालाई रू ५० मात्रै दिएँ । मभित्र पनि पाप नै रहेछ । म पनि धर्मदेशना सुन्न एक्लै बिहार गएँ । मैले पनि श्रीमतीलाई लिएर गइनँ । मेरो मनमा द्वेषको बिउ नभएको भए ती बुढी उपासिकाप्रति द्वेषभावना आउने थिएन । बिहारप्रति पनि नकारात्मक सोच आउने थिएन । मेरो मनमा द्वेषभावना आउनु नै चैतसिक पाप हो । फेरि लोभ र पाप त हामी सबै उपासक र उपसिकामा हुन्छ नै । केवल मात्रामा फरक हो । ध्यानभावना बढ्दै गएपछि सम्यक् दृष्टि हुने रहेछ । बुढी उपासिकाहरूले आफूमा लोभ छ भन्ने स्वीकार गर्नुभयो र दान दिन सुरू गर्नुभयो । कम्तीमा रू. ५ का दरले नै भए पनि दान गर्नुभयो । भोलिपर्सि रू. १०, १५ हुँदै बढ्दै जाला । रू. ५ नै दान नदिने पनि कति होलान् ! दानसँगै श्रद्धा पनि हेर्नुपर्छ । ती बुढी उपासिकाको भन्ते गुरूमाप्रतिको श्रद्धा मेरोभन्दा धेरै नै बढी थियो । आफैतिर फर्केर हेर्दा केही वर्ष अघिसम्म मेरो पनि त्यही हालत थियो । म पनि दान दिनुपर्‍यो भने खुद्रा नोट कहाँ छन् भनेर खोज्थें । म र बुढी उपासिका दुवै जना आर्यमार्गतिर हिंडेका पृथग्जन हौं । पृथग्जनमा लोभ, द्वेष र मोह त हुन्छ नै । लोभ, द्वेष र मोह नहुँदो हो त अर्हत् भइहालिन्थ्यो होला । बिस्तारै मेरो मिथ्या दृष्टि हटेर सम्यक् हुँदै गयो । नभन्दै केही महिनापछि विहार जाँदा केहीले रू १० सम्म दान गरेको देखें । बिस्तारै उनीहरूको लोभ कम हुँदै गएको देखें । बिहार र ध्यानभावना केन्द्र त मिथ्या दृष्टिलाई सम्यक् दृष्टिमा बदल्ने स्थान पो रहेछन् भन्ने बोध भयो ।

म हरेक शनिबार अन्तर्राष्ट्रिय ध्यानभावना केन्द्र शंखमूलमा ध्यान गर्न र धर्मदेशना सुन्न जान्थें । भन्ते गुरूमाप्रति मेरो पूर्ण श्रद्धा थियो । उहाँहरूले

भनेको कुरामा मेरो शतप्रतिशत विश्वास थियो । एक दिनको धर्मदेशनामा एक जना भन्ते चीवरमा आसक्त हुँदा अर्को जन्ममा जुम्रो हुनुपरेको कथा सुनें । कथा पूरै त आँउदैन, बिर्सिसकें । जहाँसम्म मलाई सम्झना छ, कथा यस्तो थियो– बुढा तिस्स भन्ते भोजनदान लिन आफ्नी बहिनीको घर जानुभएको थियो । भोजनदानपछि बहिनीले बाक्लो ठूलो चीवर दान दिनुभयो । चीवर निकै राम्रो थियो । भिक्षुको मन त्यो चीवरमा टाँसियो । बहिनीले श्रद्धापूर्वक चिल्लो भएको भोजनदान गर्नुभएको थियो । बिचरा बुढा तिस्स भन्तेलाई भोजन गरेको केही समयपछि नै झाडापखाला सुरू भयो र उहाँको देहान्त भयो । अर्को जुनीको प्रतिसन्धि हुँदा उनी जुम्रो भएर जन्मिए । चीवरमा उनको मन टाँसिएकाले जुम्रो भएर जन्मनु पऱ्यो भनी श्रद्धेय भन्तेले भन्नुभयो । फेरि बेलुका घरमा आएर प्रज्ञाश्री भन्तेको धर्मदेशना युट्युबमा सुनें । उहाँले पनि त्यही कथा भन्नुभयो । अब त झनै विश्वास बढ्यो । त्यो बेला भन्ते गुरूमामा मेरो पूर्ण विश्वास थियो, कत्ति पनि शङ्का थिएन । त्यस बेलासम्म भन्तेले भन्नुभएको कुरा मेरा लागि ढुङ्गामा कुँदिएका अक्षर जस्तै थिए ।

पसलमा पहेंलो रङको चीवर देख्दा मेरो मन त्यही चीवरतिर तानिन्थ्यो । धेरैबेर म त्यो चीवरलाई हेरिरहन्थें । चीवर हेर्दा मेरो मन शान्त र आनन्दित हुन्थ्यो । चीवर लगाएको भन्तेलाई देखेपछि त झन् मलाई त्यही चीवर लगाएको भन्तेतिर जाउँजाउँ लाग्थ्यो । एक दिन म तीनकुनेमा हिंड्दै गरेका बेला पहेंलो चीवर लगाएका एक जना वृद्ध भन्तेलाई देखें । ती भन्ते बानेश्वरतिर जाँदै थिए अनि म चाहिँ विपरीत दिशा तीनकुनेतिर । मलाई त्यो चीवरले तान्यो, म पनि उनीसँगै टेम्पो चढेर बानेश्वर गएँ । उनको भाडा पनि मैले नै तिरिदिएँ । भिक्षुलाई टेम्पोबाट उतारेर म फर्किएँ । त्यही बेला संज्ञाको कारण ध्यानभावना केन्द्रका भन्तेले दिनुभएको धर्मदेशना मेरो मनमा ठोक्कियो । अहो ! अर्को दिशातिर जाने मान्छे म, चीवरमा तानिएछु भन्ने बोध भयो । म पनि अर्को जन्ममा जुम्रो हुने भएँ भन्ने लाग्यो । त्यस बेला मलाई निकै डर लाग्यो ।

अर्को एक दिन, म एम्पी बिहारबाट शङ्खमूलतिर जाँदै थिएँ । त्यहाँ फेरि पहेंलो रङको चीवर लगाएका एक जना भन्ते देखें । फेरि पनि मेरो

मन चीवर लगाएका ती भन्तेतिरै तानियो । मलाई भन्तेतिर नै जाउँजाउँ लाग्यो । त्यस बेला भने मैले मेरो मनलाई हेरें । मेरो मनमा चीवर लगाएका भन्तेप्रति धेरै श्रद्धा थियो । ती भन्ते देख्दा मेरो मन खुसीले गदगद भयो । मेरो मनमा प्रीति उत्पन्न भयो । अहिले पनि चीवर देख्दा मेरो मनमा खुसी उत्पन्न हुन्छ । मनमा श्रद्धा भएपछि कुशल बिउ उत्पन्न हुने रहेछ । त्यो कुशल बिउबाट मेरो मनमा प्रीति उत्पन्न हुने रहेछ । त्यो चीवर देख्दा मेरो मनमा छन्द (इच्छा) उत्पन्न भएकै हो तर त्यो पवित्र (कुशल) छन्द हो । कुशल छन्दबाट खुसी र शान्ति उत्पन्न हुन्छ । आफ्नै मनलाई हेर्दा मलाई सम्प्रज्ञान भयो, मैले जुम्रो भएर जन्मिनुपर्दैन । त्यस्तो गदगद र शान्त भएका बेला मेरो मृत्यु भयो भने मैले जुम्रो हुनुपर्दैन भन्ने पक्का भयो । फेरि मेरो पूर्वजन्मको वासनाका कारणले पो त्यो चीवरतिर तानिएको हुँ कि, के थाहा ? जे होस्, मेरो मनबाट जुम्रो भइन्छ कि भन्ने डर हरायो । शास्त्रमा के भनिएको छ भन्दा पनि मेरो मनमा कस्तो चित्त उत्पन्न भयो भन्ने कुराले बढी अर्थ राख्छ । परियत्ति (शास्त्रज्ञान) को किताब पढ्नु राम्रो हो तर आफ्नो मनलाई छिनछिनमा पढ्न सकियो भने आफै उत्तर पाइने रहेछ ।

चीवर आफैमा पवित्र वस्तु हो । आफ्नी बहिनीले श्रद्धापूर्वक दान दिएपछि त्यो चीवर उनकै हो । अरूको चीवरप्रति आसक्ति जागेको पनि होइन । उनको आसन्न कर्मको समयमा लोभ चित्त नै उत्पन्न भए पनि आफ्नै चीवरमा तानिंदा जुम्रो भएर त्यति ठूलो विपाक त भोग्नु नपर्ने हो जस्तो लाग्यो । बुझ्दै जाँदा, चीवर प्रतिनिधि वस्तु र बुढा तिस्स भन्ते प्रतिनिधि पात्र मात्रै रहेछन् । मूल कुरा चाहिँ कोही पनि कुनै वस्तुप्रति तानिनुहुन्न भन्ने हो । आफ्नै वस्तुमा पनि तानिनुहुँदैन भन्ने हो ।

मेरो दृष्टि केही सम्यक् भयो । फेरि ती भन्तेले भन्नुभएको देशनाप्रति पनि मेरो चित्तमा द्वेषभावना उत्पन्न भएन । बुद्धकालीन समयमा चेतोपरिय (अरूको चित्तलाई जान्ने) ज्ञान भएका मानिस धेरै थिए । ती व्यक्तिले ती बुढा भन्तेको मर्ने बेलाको चित्तमा त्यो चीवरको लोभ देख्नुभयो कि ? त्यो तृष्णा उपादानमा परिवर्तन भएर उनको मनमा चीवर नै टाँसिएको थियो कि ? मेरो मन पनि चीवरमा तानिएको थियो अनि ती बुढा भन्तेको मन पनि चीवरमै तानिएको थियो । म श्रद्धाको कारण चीवरमा तानिएको थिएँ । बुढा

भन्ते चाहिँ लोभको कारण त्यो चीवरमा तानिएका थिए । त्यो चीवर हेर्दा मेरो चित्तमा श्रद्धा र प्रीति उत्पन्न भयो भने त्यही चीवर हेर्दा भन्तेमा चाहिँ तृष्णा उत्पन्न भयो, लोभ चित्त उत्पन्न भयो । त्यसैले किताब हेर्नुभन्दा आफ्नो मन हेर्नुपर्छ । त्यसकारण कुनै अर्थकथामा भनेको यथारूप अनुसरण गर्नुभन्दा त्यसको भावार्थ (Theme) बुझ्नुपर्छ । आफ्नै आचरणमा प्रयोग गर्नुपर्छ । फेरि त्यस्ता कथाको शाब्दिक अर्थभन्दा पनि त्यसको भावार्थ बुझ्नुपर्छ । मेरो हकमा आफ्नै मन हेरेपछि डर हरायो । त्यस कथाको भावार्थ हो– आफ्नै वस्तुमा पनि नतानिनु । चीवरमा मात्रै होइन, आफ्नो शरीर, घर, गाडी र सम्पत्तिमा पनि टाँसिनुहुन्न भन्ने हो ।

म नियमित स्वास्थ्य परीक्षणका सिलसिलामा बिएन्डबि अस्पतालमा गएको थिएँ । परीक्षणका क्रममा मेरो स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्याहरू देखा परे । दुवै मृगौलामा ठुल्ठूला मल्टिपल सिस्ट देखिएछन् । लिभरमा पनि सिस्ट देखापऱ्यो । प्रोस्टेट बढेर ५० एम.एम. पुगेछ । तल सेक्रममा पनि हाड कालो भएको देखियो । त्यही ठाँउमा पानीको ठूलो फोको देखियो । चिकित्सकले क्यान्सरको शङ्का गर्नुभयो र शल्यक्रिया गर्ने सल्लाह दिनुभयो । घर आएर गुगलमा सर्च गरेर हेर्दा मेरो आयु बढीमा ३ वर्ष मात्र छ भन्ने देखायो । मलाई डर लाग्यो । मृत्यु नजिक आएको देखें । मलाई कर्म र कर्मफलमा विश्वास भएन । मैले यति धेरै कुशल कर्महरू गरें तर मलाई नै यति धेरै दु:ख, पीडा किन आइलागेको होला भन्ने विचार आयो । यो कर्म र कर्मफल भन्ने कुरा केही पनि होइन रहेछ भन्ने लाग्यो । तर छिनमै सम्प्रज्ञान भइहाल्यो, म पुनः होसमा आएँ । ध्यान गऱ्यो भने मिथ्या दृष्टि आए पनि त्यो तुरून्त भाग्ने रहेछ । मलाई सम्प्रज्ञान भयो- मेरो अतीतको कर्मले अहिले आएर फल दिएको हो । अरूलाई कर्म र कर्मफलबारे देशना दिने व्यक्तिको मनमा त मौका पाउनेबित्तिकै मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुन्छ भने अरूमा नहुने कुरै भएन । कर्म र कर्मफलको सामान्य ज्ञान भएर मात्रै हुने रहेनछ, भित्री ज्ञान हुनुपर्ने रहेछ । यसलाई अभिबोध गरी आन्तरिकीकरण गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने कुरा पनि मेरो आफ्नै अनुभवबाट बोध भयो ।

अर्को पटक चिकित्सकको सल्लाहअनुसार मैले एम.आर.आइ. गरें । फेरि पनि सिस्ट देखियो । चिकित्सकका अनुसार यो सिस्टले हड्डी खाने

रहेछ । एक ठाँउको भए पो अप्रेशन गरेर हटाउनु ! जहाँतहीं सिस्ट नै सिस्ट देखियो । तर पनि मलाई डर लागेन । अलिकति पनि दुःख लागेन । मेरो कर्मको फल मैले नै भोग्नुपर्छ भन्ने लाग्यो । मेरो मिथ्या दृष्टि हटेर गयो । मृत्युसँग पनि डर लागेन । कर्मले पाएको यो शरीर कर्म सकिएपछि छोडेर जानुपर्छ भन्ने कुरा मनमा आयो । अतीतको कर्मका पुण्यले प्राप्त भएको मेरो शरीर, अब चाहिँ पुण्य सकिनै लागेको हो कि जस्तो लाग्यो । रोगदेखि पनि रिस उठेन बरू यो रोगले मलाई समय रहँदै कुशल कर्मतिर लाग्न प्रेरणा प्रदान गऱ्यो । थप पुण्य सञ्चय गर्ने मौका प्रदान गऱ्यो । मिथ्या दृष्टि हटाउन सहयोग गऱ्यो । धन्य ! यो रोग आएर दान, ध्यान र ज्ञानको साधना गर्ने मौका मिल्यो भन्ने लाग्यो । त्यही कुशल कर्मबाट (दान, ध्यान र ज्ञान) प्राप्त थप पुण्य सञ्चयले मेरो स्वास्थ्य थप खराब हुन दिएन । करिब दुई वर्ष भयो मेरो स्वास्थ्यस्थिति स्थिर छ । मलाई बोध भयो– दान, ध्यान र ज्ञानको साधनाबाट पुण्य प्राप्त हुने रहेछ, त्यही पुण्यले गर्दा मेरो स्वास्थ्य थप खराब भएन । मेरो आयु बढ्यो । मृत्यु पछाडि सर्न बाध्य भयो ।

हरेक पूजाआजामा हामी दियो बाल्थ्यौं । दियोमा तेल थपिएन भने त्यो दियो तीनचार घण्टापछि आफै निभ्थ्यो । तेल सकियो भने दियो निभ्थ्यो । सलेदो सकियो भने पनि दियो निभ्थ्यो । हुरीबतास आएर कहिलेकाहीं एकदुई घण्टामै दियो निभ्थ्यो । तिहारमा चाहिँ हामी तीनचार दिनसम्म दियो बालिरहन्थ्यौं । हरेक तीनचार घण्टामा मेरी पत्नीले दियोमा तेल थपिरहन्थिन् । हरेक तीनचार घण्टामा निभ्ने दियोलाई तेल थप्दै उनले तीनचार दिनसम्म पनि बाल्थिन् । दियोमा तेल थपे जस्तै मैले पनि पुण्य थप गर्दै जाँदा मृत्यु पनि पछाडि सर्न बाध्य भयो । अहिले मेरो स्वास्थ्यस्थिति सामान्य छ । कहिलेकाहीं सलेदो सकिएर पनि दियो आफै निभ्छ, त्यसै गरी आयु सकिएर पनि मानिसको मृत्यु हुन्छ । कहिलेकाहीं बतास र तेलमा पानी परेर पनि दियो निभ्छ । त्यसै गरी प्राकृतिक विपत्तिले पनि मानिसको मृत्यु हुन्छ ।

पहिले, अरूले के गरे कसो गरे त्यतातिर मेरो ध्यान बढी जान्थ्यो । अरूले कुनकुन शील पालन गरे, कति दान गरे ? कति ध्यानभावना गरे ? कोको धर्मदेशना सुन्न गए ? ककसले कथिन चीवर दान गरे ? आदि

आदि । कसैले शील पालन गरेन भने 'बौद्धमार्गी भएर पनि शील पालन नगर्ने ?' भन्थें । शील पालन नगर्ने व्यक्तिलाई यस्तो प्राणीघात गर्ने पनि के को बुद्धिष्ट ? भन्थें । ध्यानभावना गर्दा पनि यसले घुरेर बाधा पुऱ्यायो भन्थें । सधैं आफू ठिक अनि अरू चाहिँ बेठिक भन्थें । अरूले दान दिँदा अज्ञानी र कम चेतना भएका व्यक्तिलाई दान दिनु हुँदैनथ्यो भन्थें । साधुकार गर्दैनथें । आफूले दान गर्दा पनि को लाभान्वित भयो, त्यो हेर्थें । अरूले गरेको काम बेठिक अनि मैले गरेको चाहिँ सबै ठिक जस्तो लाग्थ्यो । अरूमा दोषैदोष अनि आफूमा चाहिँ गुणैगुण देख्थें । दुःखको कुरा, म अरूलाई हेर्थें तर आफूलाई चाहिँ हेर्न बिर्सन्थें । ध्यानभावनाले आफूतिर हेर्ने आदत बसाउने रहेछ । साधनाले आफ्नै शरीरमा ध्यान केन्द्रित गराउने रहेछ । आफ्नै मन हेर्ने साधना गराउने रहेछ । दान दिँदा पनि आफ्नो मन हेर्ने आदत बस्ने रहेछ । अरूले के गर्छन् त्यसको वास्ता नगरी आफ्नै शील हेर्ने आदत बस्ने रहेछ । आफ्नै चित्त हेर्ने बानी बस्ने रहेछ । आफ्नै आलम्बनमा ध्यान केन्द्रित हुने रहेछ । यसबाट सम्यक् अन्तर्दृष्टि (Right insight) हुने रहेछ । यसबाट अरूले कतिको शील पालन गर्छन् भन्ने कुरातिर मन जाने रहेनछ, बरू म आफूले कतिको शील पालन गरें भन्नेतिर ध्यान जाने रहेछ । दान दिँदा पाउनेलाई कति फाइदा पुग्यो भन्दा पनि मलाई कति फाइदा भयो, मेरो लोभ कति घट्यो ? भन्नेतिर मन जाने रहेछ । अरू लामो समयसम्म समाधिस्थ भएको चियोचर्चो गर्नुभन्दा पनि आफ्नै समाधिमा मेरो मन कति एकाग्र भयो ? कस्तो प्रीति उत्पन्न भयो ? त्यतातिर मन जाने रहेछ । आफ्नै चित्तको निरीक्षण हुने रहेछ । आफ्नै वचन र कर्म सम्यक् भए कि भएनन् त्यतातिर मन जाने रहेछ । मेरो प्रमाद (बेहासीपन) कति घट्यो त्यतातिर मन जाने रहेछ । अरूतिर हेऱ्यो भने मिथ्या दृष्टि बन्ने रहेछ, आफूतिर हेऱ्यो भने सम्यक् दृष्टि हुने रहेछ । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभव हो । अरूमा सही हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ ।

म दुःखलाई दुःख र सुखलाई सुख भन्थें । म ध्यानमा बसेका बेला चित्तले उत्पन्न गरेका रङ्गीबिरङ्गी ससाना ताराहरू (निमित्त) देख्थें । त्यो देख्दा मेरो मनमा सौमनस्य (सुखानुभूति) भयो । म त्यो दृश्यमा नै रमाइरहेको थिएँ । केही छिनपछि घण्टी बज्यो । मेरा आँखा खुले । त्यो रमाइलो दृश्यको अन्त्य भयो । मेरो मनमा दौर्मनस्य (दुःखानुभूति) उत्पन्न

भयो । पहिलेको सुख केही छिनमै दुःखमा परिणत भयो । त्यो सुख पनि दुःखमै परिवर्तन भयो । ध्यानका बेला सम्यक् दृष्टि हुने रहेछ । त्यो सुखलाई पनि मैले दुःख नै देखें । सुखलाई पनि दुःख देख्न सक्नु चाँही सम्यक् दृष्टि हो ।

करिब दश वर्षअघि मैले गाडी किनेको थिएँ । पहिले बसमा कोचिएर हिँड्ने म आफ्नै गाडीमा सरर हिँड्दा सुखको अनुभूति भयो । मनमा खुसी छायो, शरीरलाई पनि सुविधा भयो । तर मेरो दृष्टि चाहिँ मिथ्या भयो । यो सुख सधैं मसँगै रहिरहन्छ भन्ने लाग्यो । घरको छतमा सहयोगी बहिनीले लुगा धुँदै थिइन् । पानी भरेको बाल्टी उनले छतको रेलिङ्गमाथि राखिछन् । हावाले ठेलेर बाल्टी असन्तुलित भयो र अचानक गाडीमाथि खस्यो । गाडी कच्याककुचुक भयो । म दुःखी भएँ । मलाई सम्प्रज्ञान भयो । हरेक खुसीको अन्त्य पनि दुःख नै हुने रहेछ । गाडी किन्दाको खुसी दुई दिनमै दुःखमा परिणत भयो । अचेल म हरेक सुख पनि दुःख नै रहेछ भन्ने बुझ्छु, किनकि त्यो सुख केही छिनमै दुःखमा परिवर्तन हुन्छ । दुःखमा त सबैले दुःखानुभूति गर्छन् नै तर सम्यक् दृष्टि भएपछि चाहिँ त्यो क्षणिक सुखलाई पनि दुःख नै देख्ने बानी बस्ने रहेछ । मिथ्या दृष्टि भएपछि यो सुख पछिसम्म मसँगै रहन्छ भन्ने दृष्टि बन्ने रहेछ तर सम्यक् दृष्टि भएपछि चाहिँ त्यो सुख क्षणिक हो, यो सुख पनि दुःखमै परिवर्तन हुने रहेछ भन्ने बोध भयो ।

मेरो दृष्टिकोण एउटालाई राम्रो सिद्ध गर्न अर्कालाई गाली गर्नुहुँदैन भन्ने हो । फेसबुकमा उपासक र उपासिकाले जति महायानलाई गाली गर्थे, मलाई त्यति नै दुःख लाग्थ्यो । केही थेरवादी युवा भन्तेले महायानीलाई शील पालन नगर्ने, काटमार गर्ने, मासु खाने, कर्मकाण्डी, चुरो ज्ञान (चार आर्यसत्य) नभएका, हिन्दुको आत्मवादी चिन्तन बोकेका आदि आरोप लगाउँदा पनि मलाई दुःख लाग्थ्यो । महायानीले थेरवादीलाई हीनयानी, सङ्कीर्ण र स्वकेन्द्रित तुच्छ ज्ञान भएका भन्दा पनि मलाई दुःख लाग्थ्यो । वज्रयानी रिम्पोछेले थेरवादमा यो छैन, त्यो छैन भन्दा पनि मलाई दुःख लाग्थ्यो । यस्तो रूखो शब्द (फरूस्स वाचा) नभनेको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । फरूस वाचा बोल्नुहुँदैन भन्ने ज्ञान पनि म जस्तो अनभिज्ञको लागि प्रज्ञा हो । हुन त यस्तो रूखो शब्द बोल्नु पनि प्रमादको कारणले नै भएको हो ।

बर्मामा अभ्यास भएका थेरवादका तीनवटा मुख्य परम्पराहरू नेपालमा प्रचलनमा छन् । धेरै आचार्यले ऊ बा खिनको परम्पराअनुसार विपश्यना ध्यान गराउनुहुन्थ्यो । केही भन्ते र गुरूमाले महासी सयाडोको परम्पराअनुसार विपश्यना गराउनुहुन्थ्यो भने केही भन्तेहरूले मोगोक सयाडो विमल भन्तेको परम्पराअनुसार विपश्यना गराउनुहुन्थ्यो । आआफ्ना भन्ते र उपासकले आआफ्नै परम्परा ठिक छ भन्नु त स्वभाविकै हो तर आफ्नोबाहेक अरू चाहिँ बेठिक हुन् भन्दा मलाई दुःखानुभूति हुन्थ्यो । ध्यानभावना केन्द्रमा पनि आआफ्ना गुरूका पुस्तक मात्रै पढ्न दिइन्थ्यो । विपश्यना केन्द्र धर्मशृङ्गमा गोयन्का गुरूका मात्रै र अन्तर्राष्ट्रिय ध्यानभावना केन्द्र शङ्खमूलमा महासी सयाडोका मात्रै पाठ्यसामग्री पाइन्थे । विश्व सुखशान्ति विहार, बुटवलमा विमल भन्तेका एकदुई पुस्तक उपलब्ध हुन्थे । मेरो चित्त बोधो थियो । तीमध्ये कुन ठिक र कुन बेठिक छुट्याउन सकेन । म चाहिँ उपलब्ध भएका केही किताब पढ्थें । सबै भन्ते र गुरूमाको धर्मदेशना सुन्थें र आफूले सुनेका र पढेका किताबका आधारमा आफ्नो धारणा बनाउँथें । मसँग आफ्नो ज्ञान थिएन, केवल सापटी लिएको ज्ञान मात्रै थियो । त्यो बेला मेरो दृष्टि सम्यक् भएको थिएन ।

ध्यानभावना बढेपछि यथाभूत ज्ञान हुने रहेछ । आफूभित्रैबाट सम्प्रज्ञान आउने रहेछ । आफ्नो आचरणमा विश्वास हुने रहेछ । अरूतिर नहेर्ने, आफूतिर हेर्ने बानी बस्ने रहेछ । आफ्नै चित्त हेर्ने बानी बस्ने रहेछ । आफ्नो आचरणबाट प्राप्त ज्ञानमा बढी विश्वास हुने रहेछ । सबै यान, सम्प्रदाय र परम्परामा श्रद्धा हुने रहेछ । मलाई सबै यान राम्रो लाग्छ । मेरो यान ठिक छ भन्दा मलाई दुःख लाग्दैन तर अरूको यान बेठिक भन्नासाथ दुःखानुभूति हुन्छ । मेरो परम्परा ठिक छ भने भैगयो, किन अरूलाई बेठिक भन्नु ? जसले जे साधना गरेको छ, त्यो नै उसका लागि सही हो । उसका लागि उसकै अनुभव र अनुभूति ठिक, अनि मेरा लागि मेरै अनुभव र अनुभूति ठिक । किन अरूलाई बेठिक भन्ने ? हुन त, अरूलाई बेठिक भन्नु पनि अज्ञानकै कारणले हो । मेरो अनुभवमा बुद्धशासनलाई जति यान, उपयान, र परम्परामा वर्गीकरण गर्छौं त्यति नै मिथ्या दृष्टि हुने रहेछ । जति सबैलाई एक देख्छौं, हामीमा सम्यक् दृष्टि हुने रहेछ । मलाई बौद्धबाहेक अरू धर्म

र सम्प्रदायमा पनि उपयोगी कुरा छन् भने ती ग्रहण गर्दा के बिग्रिन्छ जस्तो लाग्छ । बौद्ध, अबौद्ध हामी सबै एकै हौं, हामी सबै मानव हौं ।

मसँग ज्ञान थोरै छ । रूखो वचन वा अरूलाई चोट पुग्ने वचन (फरूस्स वाचा) बोल्नु हुँदैन भन्ने मात्रै मलाई थाहा छ । हिजोआज कुनै यानप्रति गरिएको प्रतिक्रिया, आरोप वा टिप्पणी सुन्दा पनि मलाई दुःखानुभति हुँदैन किनभने म त्यो कुरा अज्ञानका कारण प्रस्तुत भएका हो भन्नेमा विश्वास राख्छु । वहाँहरूको अनुभूति हो भन्छु । म तर्क र वितर्क गर्दिन । दोस्रो, मसँग कुन ठिक र कुन बेठिक छुट्याउन सक्ने तहको शास्त्रीय ज्ञान छैन । तेस्रो, म आफ्नै आचरणमा विश्वास गर्छु । मैले थोरै जानेर ठिक गरें कि जस्तो पनि लाग्छ ! कम्तीमा मैले अरूलाई रूखो र चोट पुग्ने वचन त बोलिनँ । पापकर्म त गरिनँ । आफ्नो चित्तमा द्वेषभाव त उत्पन्न गरिनँ । आफूलाई चित्त नबुझे चुप लाग्छु । मेरो क्लेश त बढेन भन्ने लाग्छ । बरू त्यो समयलाई मैले आफ्नै चित्त हेर्न लगाउँछु, ध्यानमा लगाउँछु । परियत्तिमा भन्दा आफ्नो आचरणबाट प्राप्त ज्ञानमा विश्वास हुने रहेछ । थोरै जानेर नै ज्ञानका सबै मुहान (यान) मा श्रद्धा राख्न सकें । कुनै एक यानको धेरै ज्ञान भएको भए मेरो पनि अहङ्कार बढेर आफ्नो यान ठिक र अरू बेठिक भन्थें होला । कम्तीमा मबाट त्यो काम त भएन । मैले सबै यान र परम्परामा श्रद्धा राख्न सकें, सबैबाट उपयोगी ज्ञान लिन सकें ।

धेरै पहिले दुवागढीमा हामीले ३ बिघा जमिन ठेक्कामा लिएका थियौं । त्यही खेतबाट धान उत्पादन गरेर जग्गाधनीलाई ठेक्का तिर्थ्यौं र बाँकीले पेट पाल्ने गर्थ्यौं । एक पटक जग्गाधनीले जग्गा छोडनुहोस् भन्दा पनि हामीले त्यो जग्गा छोड्न सकेनौं किनभने त्यो जग्गाबाट केही कमाइ (पुण्य) भएको थिएन । त्यो खेतमा हामी तानिएका थियौं, रमाएका थियौं (भव) । तीन वर्षसम्म अलिअलि धान बेचेर माथि बरालबाडीमा हामीले आफ्नै घरजग्गा जोड्यौं (पुण्य) । आफ्नै घरजग्गा भएपछि, हामीलाई त्यो जग्गा छोडन गाह्रो भएन । त्यस्तै, पर्याप्त पुण्य सञ्चय भएको छ र यो भवमा आसक्त छैनौं भने हामीलाई यो शरीर छोड्न त्यति गाह्रो हुँदैन । यो शरीरलाई माध्यम बनाई पुण्य सञ्चय गरेकालाई र भवमा नतानिएकालाई यो शरीर छोड्न त्यति कठिन हुँदैन । यो मेरो शरीर भन्ने सत्काय दृष्टि भयो भने शरीर

छोड्न गाह्रो हुन्छ तर सत्काय दृष्टि हटेपछि र भवमा नतानिएपछि यो शरीर छोड्न त्यति गाह्रो हुँदैन ।

म हरेक दिन २० रूपियाँ बसभाडा तिरेर टेकुबाट कोटेश्वर आउँथें । बसभाडा भइन्जेल बसमा यात्रा गर्थें र भाडा सकिएपछि बस छाडेर बालकुमारीतिर जान्थें । फेरि अर्को दिन रू २० बसभाडा तिरेर कोटेश्वरबाट टेकुतिर जान्थें । त्यति बेला पनि बस छोड्न मलाई गाह्रो लाग्दैनथ्यो । त्यसरी नै म हजारौं पटक बस चढ्ने र छाड्ने गर्दैछु । बसहरू परिवर्तन गरिरहेको छु । भाडा सकिएपछि वा गन्तव्य आएपछि त्यो बस छोड्न मलाई कुनै गाह्रो भएन । यो यात्रा बसभाडा भइन्जेलसम्म मात्रै हो भन्ने मेरो मनमा छ । त्यस्तै, यो मेरो शरीर पनि कर्मसँग मैले भाडामा लिएको हो, भाडा भइन्जेलसम्म मात्रै प्रयोग गर्न पाउँछु । तर भाडा (पुण्य) सकिएपछि शरीर छाडेर जानुपर्छ भन्ने मेरो मनमा चेत छैन । भाडामा लिएको यो शरीर छाड्न चाहिँ किन यति गाह्रो भएको हो ? यो प्रश्न मेरो मनमा आइरहन्थ्यो । यो बस मेरो होइन, रू २० भाडा सकिएपछि छाडेर जानुपर्छ भन्ने मेरो मनमा अगाडि नै सेट भएर बसेको छ । तर यो शरीर मेरो होइन यसलाई छाडेर जानुपर्छ भन्ने कुराको ज्ञान चाहिँ हाम्रो मनमा कहिल्यै आउँदैन । त्यो ज्ञान भए पनि अन्तर्बोध भएको हुँदैन । यो शरीर नाटक गर्ने कलाकारले भाडामा लिएको कपडा जस्तै हो । भाडा सकिएपछि त्यो कपडा फिर्ता गर्नुपर्छ । कलाकार त्यो कपडामा रमाएको छैन, त्यो कपडा छाड्नुपर्छ र अर्को कपडा लगाएर घर जानुपर्छ भन्ने उसको मनमा छ । नाटकको प्रदर्शनबाट उसले थोरै पैसा (पुण्य) पनि सञ्चय गरेको हुन्छ । त्यसैले, उसलाई कपडा छाड्न गाह्रो भएन । तर म यो शरीरमा रमाएको छु, यो भवमै रमाएको छु । यो मेरो शरीर हो भन्छु, ममा सत्काय दृष्टि छ । म यही शरीरमा टाँसिएको छु । यो शरीर छाड्नुपर्छ भन्ने कुरा मेरो सहजबुद्धिमा छैन । त्यसैले यो शरीर छाड्न मलाई निकै गाह्रो हुन्छ ।

नेपालीमा एउटा चल्तीको उखान छ– जस्तो मति, उस्तै गति । कर्म र कर्मफलमा विश्वास जगाउन यो उखान नै पर्याप्त छ । मति भनेको कर्म हो । हामीले कुशल कर्म गर्‍यौं भने सद्गति र अकुशल कर्म गर्‍यौं भने दुर्गति पाउँछौं नै ।

अध्याय : चार

कर्मसकृत सम्यक् दृष्टि

४.१ परिचय

कर्मसकृत ज्ञान भन्नाले कर्म र कर्मफलको ज्ञान हो । कुशल कर्म गरे राम्रो र अकुशल कर्म गरे नराम्रो फल प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास हो; आफूले गरेको कर्म मात्रै मेरो आफ्नो सम्पत्ति हो भन्ने भित्रैबाट आउने ज्ञान हो । यो ज्ञान भएपछि मानिस अकुशल कर्म गर्न डराउँछ र कुशल कर्म गर्न अग्रसर हुन्छ । माथि भनिएझैं यो ज्ञान बुद्धशासन बाहिर पनि छ तर सतही मात्र । बुद्धशासनमा चाहिँ यो गहिरो र गाढा छ ।

हामीसँग धेरै मिथ्या दृष्टि छन् । प्रतिसन्धि बन्दा नै क्लेश मुछिएर आएको चित्तबाट दृष्टि उत्पन्न भएको हुन्छ भने धेरैजसो मिथ्या दृष्टि चाहिँ यसै जन्ममा सङ्ग्रह भएका हुन् । यही जन्ममा मैले मिथ्या दृष्टि कसरी विकास गरें ? मेरा तिनै अनुभवलाई तलका अनुच्छेदमा प्रस्तुत गरेको छु ।

४.२ ईश्वर निर्माण मिथ्या दृष्टि

म सानोमा हजुरआमासँग सुत्थें । हजुरआमा सुत्ने बेलामा ईश्वरभक्तिका भजन गाउनुहुन्थ्यो ।

"ईश्वर अल्लाह तेरो नाम, सबको सन्मति दे भगवान्"

हजुरआमाले मलाई पनि भजन गाउन सिकाउनुहुन्थ्यो । म धेरै सानो छँदा ईश्वर भनेको के हो केही थाहा थिएन । त्यस भजनको शब्द र अर्थ

थाहा थिएन, केवल लय मात्रै राम्रो लाग्थ्यो । हजुरआमासँग गाउँदा गाउँदै नजानिँदो किसिमले मेरो मनभित्र ईश्वर पसिसकेको थियो ।

म त्यस्तै पाँच-छ वर्षको थिएँ हुँला, काकाले नेसुम स्कुलमा भर्ना गर्न लैजानुभयो । स्कुलमा प्रतिदिन बिहान र बेलुका प्रार्थना हुन्थ्यो । प्रार्थनामा हामी ईश्वरको गान यसरी गाउँथ्यौं-

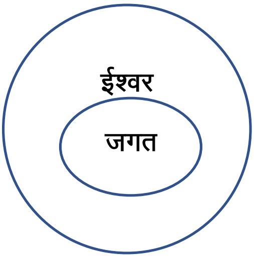
"जय जगदीश्वर जय अविनाशी.......
ईश्वर तिमीले जगत बनायौ, सूर्य बनायौ, चन्द्र बनायौ
फलफूल अनि नरनारी बनायौ ....
सुर-मुनि देखि भुसुनासम्म
प्रभु छौ सबका घटमा टम्म
प्रभुको लीला अपरम्पार
घुम्दछ जसमा सब संसार......" आदि आदि ।

तीन कक्षासम्म त मलाई यी शब्दको अर्थ केही थाहा थिएन । यति मात्रै थाहा थियो- प्रार्थना गरेपछि कक्षाकोठामा बस्न पाइन्छ र पढाई सुरू हुन्छ । बिस्तारै अर्थ खोज्न थालें । ईश्वरले यो सारा ब्रह्माण्ड कसरी सृष्टि गरे होला ? चन्द्र, सूर्य, मानिस बनाउने ईश्वर कस्ता छन् होला ? यत्रो ठूलो ब्रह्माण्ड निर्माण गर्न कसरी सकेको होला ? यस्ता प्रश्नले मलाई बारम्बार घोचिरहन्थ्यो । एक पटक कान्छा पुरेतलाई सोधें पनि । उहाँले ईश्वर अदृश्य हुनुहुन्छ भन्दा झन् कौतूहल बढ्दै गयो । मलाई धेरै पछिसम्म पनि यो शरीर ईश्वरले कसरी बनाए होलान् भन्ने लागिरहन्थ्यो ।

मेरो कलिलो मनमा ईश्वरले नै यो सब सृष्टि गरेको हो भन्ने छाप बसेको थियो । मेरो शरीर पनि ईश्वरले बनाएको हो भन्दा म छक्क पर्थें । मलाई कसरी बनाए होलान् ? यति राम्रो शरीर कसरी बनाएका होलान् ? मैले झुम्राको पुतली बनाए जस्तै पहिले शरीर बनाएपछि क्रमैले टाउको, हात, खुट्टा बनाए होलान् त ? भन्ने जिज्ञासा मेरो बाल मस्तिष्कमा बारम्बार उठिरहन्थ्यो । लौ, ईश्वरले मलाई त बनाए रे, यी ठुल्ठूला पहाड, हिमाल, नदी, वनजङ्गल चाहिँ कसरी बनाएका होलान् ? हात्तीदेखि भुसुनासम्म ईश्वरले कसरी सृष्टि गरे होलान् ? जसरी कुमालेले माटोको भाँडा बनाउँछ त्यस्तै गरी ईश्वरले पनि हामीलाई बनाएको हो भन्ने कुरा मलाई पटकपटक

बताइयो । ईश्वर सृष्टिकर्ता अनि म चाहिँ उसको सिर्जना । पहिले त मलाई विश्वास लाग्दैनथ्यो तर हरेक पल्ट प्रार्थना गर्दा र आफूभन्दा ठूलाको कुरा सुन्दा मलाई पनि ईश्वरले नै बनाएको हो भन्ने दृढ विश्वास भयो । उनैले यो ब्रह्माण्ड सञ्चालन गरेको हो भन्ने मेरो मन-मस्तिष्कमा बिस्तारै भरिँदै गयो । त्यो मैले आफूले अनुभव गरेको कुरा थिएन, केवल अरूबाट सुनेको कुरा थियो । अहिले आएर मैले बुझें- ईश्वर भनेको लोकले मानेको दृष्टि मात्रै रहेछ । त्यो आफैले देखेको, भोगेको र अनुभव गरेको सत्य होइन रहेछ ।

दोस्रो, ईश्वरले सृष्टि गरेकाले हाम्रो शरीरको कणकणमा ईश्वर विराजमान छन् भन्ने मिथ्या दृष्टि बन्यो । तेस्रो कुरा, हामीले ईश्वर देख्न सक्दैनौं तर ईश्वरले चाहिँ हाम्रा सम्पूर्ण क्रियाकलाप देख्छन् भन्दा म छक्क पर्थें । ईश्वरले सबै वस्तु र क्रियाकलाप मात्र होइन हामीभित्रको विचारलाई पनि देख्छन् भन्दा म झन् घोर आश्चर्यमा पर्थें । चौथो, मिथ्या दृष्टि भनेको ईश्वर र जगत् एउटै हो भन्ने विश्वास हो । ईश्वरले बनाएकाले जगत भनेको ईश्वरकै बाहिरी रूप हो भन्ने विश्वास भयो । यी पहाड, नदी, ढुङ्गामाटो सबैलाई ईश्वरको सृष्टि मानी पूजा गर्न थालें । ईश्वर अदृश्य शक्ति हुन्, उनले नै यो सबै सृष्टि गरेको भन्ने मिथ्या दृष्टि अझ बलियो हुँदै गयो ।

चित्र नं ३.१ : मिथ्या दृष्टि– जीव र जगत ईश्वरले बनाएको धारणा	चित्र नं ३.२ : मिथ्या दृष्टि– जगतको कण कणमा ईश्वर छ भन्ने धारणा	चित्र नं ३.३ : मिथ्या दृष्टि– ईश्वर र जगत भनेको एकै हो भन्ने धारणा
		

म त्यस्तै १०/१२ वर्षको थिएँ होला, मेरो मनमा एउटा प्रश्न उब्जियो- ईश्वरले सम्पूर्ण जीव र जगत बनाए भने ईश्वरलाई चाहिँ कसले बनायो होला ? किताबमा धेरै खोजें- कतै पाइएन । स्कुलमा सरलाई सोधें- उहाँले पनि केही बताउन सक्नुभएन । त्यसपछि आफ्नै गाउँका जान्नेसुन्ने पण्डितबालाई सोधें । नचाहिने प्रश्न सोध्ने उरन्ठेउलो केटो भन्दै उनले मलाई बेसरी हप्काए । म चुपचाप बसें । त्यति ठूला पण्डितसँग म फुच्चेले थप प्रश्न गर्ने कुरै भएन ।

म त्यस्तै १० वर्षको थिएँ होला हाम्रो घरमा हजुरबाका नाउँमा पुराण लगाइएको थियो । हरेक साँझ घरमा भजन-कीर्तन हुन्थ्यो । हामी सबै भजन गाउँथ्यौं- ईश्वर अल्लाह तिम्रै नाम, सबलाई सन्मति द्यौ भगवान् । भजन गाउँदा गाउँदै अरूले जस्तै मैले पनि मेरो मनमा जानी नजानी ईश्वर स्थापित गरें । ईश्वरले मलाई बनाएको हो-होइन त्यो मलाई थाहा भएन, तर मैले चाहिँ नजानिँदो तरिकाले मेरो मनभित्र ईश्वर बनाइसकेको रहेछु । मबाटै निर्मित त्यो ईश्वरले दिन प्रतिदिन मेरो मनमा जरा गाड्दै गयो ।

म वीरेन्द्र मा.वि., चन्द्रगढीमा कक्षा १० मा पढ्थें । साहित्यमा मेरो रूचि थियो । महाकवि देवकोटा मलाई ज्यादै मन पर्थे । हाम्रो कक्षामा देवकोटाका कविता पढाउने सरको व्याख्या गर्ने शैली पनि मलाई निकै मन पर्थ्यो । देवकोटाको कविता पढाउने क्रममा एक दिन सरले भन्नुभयो– अनिश्वरवादी देवकोटा पनि मृत्युको सँघारमा आएर ईश्वरवादी बन्नुभयो । उहाँले लेख्नुभयो- आखिर श्रीकृष्ण रहेछ एक, न ज्ञान भो न भक्ति विवेक । सरले अझै थप्नुभयो– ईश्वरप्रति भक्ति नभएकाले आसन्न अवस्थामा (मर्ने बेलामा) देवकोटा ठूलो पश्चात्तापमा पर्नुभयो । उहाँको मृत्यु निकै कठिन भयो । मानिसलाई नै ईश्वर देख्ने अनिश्वरवादी देवकोटा पनि अन्तिम अवस्थामा ईश्वरवादी भएको सुनेपछि मेरो मनमा ईश्वरले बिस्तारै जरा गाड्दै गयो । मभित्र पनि ईश्वरको डरले डेरा जमायो । मेरो पनि देवकोटाको जस्तै हविगत हुन्छ कि भन्ने डर लाग्यो । मैले देखेर वा अनुभव गरेर होइन, डरकै कारणले ईश्वर छन् भन्न थालें ।

मनमा सङ्गृहीत एकीकृत सूचना र वर्तमानमा प्राप्त तथ्याङ्कका आधारमा हामीले धारणा बनाउने रहेछौं । जस्तो सूचना सङ्गृहीत हुँदै जान्छ

त्यस्तै धारणा बन्दै जाँदो रहेछ । हुँदै नभएको ईश्वरलाई पनि 'छ, छ, ...' भन्ने सूचना हजार चोटि हाम्रो मेमोरीमा राख्छौं । अरूबाट पनि ईश्वर छ भन्ने कुरा पटकपटक सुन्छौ । किताब पढ्दा पनि त्यही ईश्वर पटकपटक पढ्छौं । त्यो शब्द पटकपटक पढ्दा र सुन्दा थाहै नपाई मेरो मनमा ईश्वर छ भन्ने छाप बसेछ ।

अहिले आएर सत्यको खोजी र विश्लेषण गर्दा बोध भयो– कर्मकै कारणले हाम्रो जन्म भएको हो । कर्मभव शून्य भएको भए मेरो जन्म हुने थिएन । अर्थात् शरीर प्राप्त गर्नु पनि कर्मकै फल रहेछ । मेरो पूर्वजन्मको कर्मसंस्कारकै कारण मेरो प्रतिसन्धि विज्ञान बनेको हो र मेरो जन्म भएको हो । मलाई ज्ञात भयो– ईश्वरले मलाई बनाउनु भएको होइन रहेछ, बरू डर र लोभका कारण हुँदै नभएको ईश्वरलाई मैले नै निर्माण गरेको रहेछु । यो चाहिँ सम्यक् दृष्टि हो । कारण जुटेर म उत्पन्न भएको हुँ । मेरो पूर्वजन्मको कर्मसंस्कारका कारणले मेरो जन्म भएको हो । मलाई ईश्वरले बनाएको होइन, मानिसले डरको कारणले ईश्वर मानेको रहेछ भन्ने कुरा मैले आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट जानें । धेरै पहिला अन्न उब्जाउने चलन थिएन । मानिस पशुको सिकारबाटै जीवन निर्वाह गर्थे । उनीहरूलाई खान नपाएरै मरिन्छ कि भन्ने डर हुन्थ्यो । हे ईश्वर ! आज सिकार फेला परोस् भनी ईश्वरको प्रार्थना गर्थे । मानिसले डर र लोभका कारणले हुँदै नभएको ईश्वर सिर्जना गरेका हुन् । मन बुझाउन पनि काल्पनिक ईश्वरको सिर्जना भयो । अर्को कुरा, यी ठुल्ठूला पहाड, हिमाल पनि कारण जुटेर नै उत्पन्न भएका हुन् भन्ने मलाई लाग्यो ।

त्यसैले अरूले भनेको मान्ने भन्दा पनि आफै जान्नेतिर लाग्नुपर्ने रहेछ । जान्नका लागि म परियत्ति (शास्त्रीय) शिक्षाभन्दा ध्यानभावनाको नै अधिक भर परें । ध्यानमा बसेका बेला चाहिँ ईश्वर देखिन्छ कि जस्तो लाग्यो । जति नै ध्यानभावना गरे पनि र अभिलाषा राखे पनि मैले ईश्वर देख्न सकिनँ । न त ईश्वरसँग कुनै किसिमले प्रत्यक्ष वा परोक्ष साक्षात्कार नै भयो । त्यसपछि त्यो नभएको ईश्वरलाई छ किन भनियो होला ? भन्ने प्रश्न मनमा उठ्न लाग्यो । म जस्तै धेरै मानिसले डर, लोभ र कल्पनाशीलताको कारणले ईश्वरको स्थापना गरेका रहेछन् । ईश्वरले मानिस

बनाएको होइन रहेछ, बरू मानिसले नै ईश्वर बनाएका रहेछन् भन्ने लाग्न थाल्यो ।

अर्को कुरा, हामी कहिले कर्म अनुसारको फल पाउँछौ भन्छौं; फल दिने कोही होइन मेरो आफ्नै कर्म हो पनि भन्छौं; अनि कहिले चाहिँ ईश्वरले फल दिन्छन् भन्छौं । कहिले चाहिँ कर्मको आधारमा ईश्वरले फल दिन्छन् भन्छौं । तेस्रोमा चाहिँ, ईश्वर र कर्म दुइटैलाई मिसमास पार्छौं । यो पनि ठिक, त्यो पनि ठिक भन्छौं । हामी दोधारे हुन्छौं । पहिले म पनि कर्ममा मेरो हक छ, फलमा छैन भन्थें । फल चाहिँ ईश्वरले दिन्छन् भन्थें । आफ्नो कर्म मात्र हेर्नुपर्छ, फल हेर्नुहुँदैन भन्थें । म पहिले हिन्दु धर्मको कट्टर अनुयायी भएकाले होला, पछिसम्म पनि ममा ईश्वर-निर्माण सिद्धान्तको मिथ्या दृष्टि थियो ।

ईश्वरले कुशल र अकुशल कर्मको लेखाजोखा राख्छन् भन्ने मिथ्या दृष्टि ममा थियो । मैले धान मिलमा धान बिक्री गर्न लैजाँदा प्रत्येक व्यक्तिको अन्नबालीको हिसाबकिताब राख्ने एक जना कायस्थ मुन्सी देखें । जाबो अन्नको त हिसाबकिताब राख्ने मानिस चाहिन्छ भने हाम्रा कर्मको लेखाजोखा राख्ने त पक्कै कोही होला भन्ने मेरो धारणा थियो । त्यो हिसाब कसले राख्छ होला भन्ने कुरा सोधखोज गर्दा एक जना पण्डितले भन्नुभयो– ईश्वरले हरेक व्यक्तिको कुशल र अकुशल कर्मको लेखा राख्नुहुन्छ ।

४.३ ईश्वरकृपा मिथ्या दृष्टि

म किशोरवयमा थिएँ होला, त्यस बेला गाउँमा लामो समयसम्म पानी परेन । सबैले संसारी पूजा गर्नुपर्छ भनेर संसारी पूजाको आयोजना भयो । म पनि संसारी पूजामा सरिक भएँ । एउटा अबोध बाख्राको सानो पाठोलाई काटेर भोग दिए र त्यसको प्रसाद सबैले खाए । सबै खुसी थिए । अब ईश्वरले पानी पार्छन् भन्दै सबै नाच्न थाले । त्यो पाठो काटेको देख्दा म धेरै दुःखी भएँ तर अरू चाहिँ त्यही पाठो काटिएको देख्दा खुसी भए । सायद खान पाइन्छ भनेर होला । नभन्दै त्यही राति पानी पर्‍यो । पानी परेपछि सबै जना खुसी भए । ईश्वरप्रति मेरो विश्वास बिस्तारै बढ्दै गयो । हरेक वर्ष

जसो संसारी पूजा हुँदै गयो । कुनै वर्ष संसारी पूजापछि पानी पर्थ्यो भने कुनै वर्ष पर्दैनथ्यो । पानी परेका बेला ईश्वरप्रति मेरो मनमा विश्वास बढ्थ्यो र नपरेका बेला विश्वास कम हुन्थ्यो । पानी नपरेको साल मैले काकालाई सोधें, "संसारी पूजापछि पानी पर्नुपर्ने थियो, यसपालि किन पानी परेन ?" उहाँले भन्नुभयो, "ईश्वर खुसी हुनुभएन, त्यसैले पानी परेन । ईश्वरलाई मानिएन भने उनले हामीलाई दण्ड दिन्छन् ।" मेरो मनमा डर पनि पलाउँदै गयो । यसरी मेरो मनमा ईश्वरले बिस्तारै डेरा जमाउँदै गयो । मेरो किशोर मनमा बिस्तारै ईश्वरप्रति विश्वास बढ्दै गयो ।

ईश्वरमा अन्धश्रद्धा र समर्थन हुनु पनि अज्ञान नै हो । ईश्वरको कृपा भएन भने रूखको पात पनि हल्लिँदैन भन्नु र ईश्वरको दृष्टि भएन भने म केही गर्न सक्तिनँ भन्नु पनि अज्ञान नै हो । सच्चा भक्ति गरियो भने ईश्वरले मेरो पाप नष्ट गरिदिन्छन् भन्नु भ्रम हो । मेरो पाप ईश्वरले पखालिदिन्छन् भन्नु पनि अज्ञान नै हो । ईश्वरको नाम मात्रै लियौं भने उनले भवसागरबाट पारि तारिदिन्छन् भन्ने दृष्टिकोण पनि झुटो हो । पाप गर्ने म अनि पखाल्ने चाहिँ ईश्वर ? त्यस्तो हुन सम्भव छैन । यसबाट आफ्नो कर्मप्रति विश्वास कम भयो, तर ईश्वरप्रति विश्वास बढेर गयो । त्यसैले हाम्रा सारा प्रयत्नहरू ईश्वरलाई रिझाउनमै सीमित भए । अझ मर्ने बेलामा नाम मात्र लियो भने पनि ईश्वरले सुगतिको फल दिन्छन् भन्ने गरियो । म ईश्वरले स्वर्गमा पुऱ्याइदिन्छन् भन्ने धारणा पालेर बसेको मानिस थिएँ । तर बिस्तारै बुझें- ईश्वरमा विश्वास भयो भने भक्ति बढ्छ तर कुशल कर्म बढ्दैन । कागती रोपेर आँप फल्दैन । कारण र कार्यको नियम पनि पालना हुँदैन । लोकोपकारी कुशल कर्म कम हुँदै जान्छन् । कर्म, कर्मफल, मैत्री, करूणा केही पनि बोध हुँदैन । यो मिथ्या दृष्टि हटेपछि मात्र अनात्मको बोध हुन थाल्ने रहेछ ।

धेरै मित्रहरू ईश्वरले कर्म अनुसारको फल दिन्छन् भन्नुहुन्छ । कर्म र कर्मफलमा पनि विश्वास गर्नुहुन्छ अनि ईश्वरले फल दिन्छन् पनि भन्नुहुन्छ । ईश्वरमा पनि विश्वास गर्नुहुन्छ । यसबाट कर्म र कर्मफलमा पूर्ण विश्वास हुँदैन । फलतः सत्कर्म त्यति बढ्दैन । पवित्र चेत भएका बेला कर्म र कर्मफलमा विश्वास हुन्छ । त्यो बेला भएको कुशल कर्मले कुशल नै फल

दिन्छ । खराब चेत भएको बेला कर्म र कर्मफलमा विश्वास हुँदैन, ईश्वरमा विश्वास हुन्छ । ईश्वरले मेरो पाप पखालिदिन्छन् भन्ने विश्वास भएका बेला पापकर्म हुने सम्भावना हुन्छ, किनभने ईश्वरको भक्ति गरियो भने उनले मेरो पाप पखालिदिन्छन् भन्ने मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुन्छ, फलतः हामीले अकुशल कर्मको फल भोग्नै पर्छ ।

भाग्यवाद

म सानो छँदा चल्तीको एउटा गीत थियो– लेखल भावी, मेटल को ? म पनि त्यो गीत गाउँथें । बच्चा जन्मिएको छैटौं दिनमा भावीले जे लेखिदिन्छ त्यही भोग्नुपर्छ; लेखेको कुरा कसैले पनि मेट्न सक्तैन भन्ने मेरो विश्वास थियो । मेरो चाहिँ भावीले दुःखै दुःख लेखेको रहेछ भन्ने गलत धारणा बन्यो । जे गरे पनि दुःख मात्रै आइलाग्छ भन्थें । म बुद्धशिक्षामा आउनुभन्दा अगाडि भावीले मेरो भाग्यमा दुःखै दुःख मात्र लेखेको रहेछ भन्थें । मैले दुःख पाएको मेरै कर्मका कारणले हो भन्ने मलाई विश्वास नै भएन । अमुक व्यक्तिले सुख पाएको पनि उसलाई छैटौं दिनमा भावीले सुख लेखेको कारणले नै हो भन्ने विश्वास थियो । अभिवादन गर्दा वा ढोग्दा सबैले 'भाग्यमानी भएस्' भन्थे तर 'कुशल कर्म गरेस्' भनेर कसैले पनि आशिर्वाद दिँदैनथे । अहिले पनि झुक्किएर कहिलेकाहीं भाग्यमानी भएस् नै भन्दोरहेछु । जब बुद्धशिक्षामा आएँ, कर्मकै कारण सुख र दुःख आइलाग्ने रहेछ भन्ने बुझें । भाग्यको कारणले होइन रहेछ भन्ने बोध भयो । सुख वा दुःख पाउनु सबै भाग्यको खेल हो भन्नु पनि मिथ्या दृष्टि हो । यसले सत्कर्म बढाउँदैन, केवल भक्ति मात्र बढाउने रहेछ ।

४.४ नियत मिथ्या दृष्टि

नास्तिक, अहेतुक र अक्रिय मिथ्या दृष्टिको सामूहिक नाउँ नै नियत मिथ्या दृष्टि हो । नियत मिथ्या दृष्टि भनेको सबैभन्दा खराब दृष्टि हो । परियत्ति अनुसार कुनै मानिसमा नियत मिथ्या दृष्टि छ भने त्यो मानिस सिधै अवीचि नाउँको नरकमा जान्छ । कारणमा विश्वास नहुनु अहेतुक मिथ्या दृष्टि हो । अनि कर्ममा विश्वास नहुनु अक्रिय मिथ्या दृष्टि हो । कर्म र कर्मफलमा

विश्वास नहुनु नास्तिक दृष्टि हो । सङ्क्षेपमा, कर्म र कर्मफलमा विश्वास नहुनु नै नियत मिथ्या दृष्टि हो । यी तीन दृष्टि मध्ये कुनै एउटा मात्र दृष्टि कसैमा छ भने त्यो दृष्टिले अरू दुईवटा मिथ्या दृष्टिलाई निमन्त्रणा गर्छ र अकुशल कर्म गराउने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले मसँग अहेतुक दृष्टि मात्र छ भन्नु उचित हुँदैन, अरू दुईवटा दृष्टि (नास्तिक र अक्रिय) साथै लागेर आउँछन् र अकुशल कर्म गराउँछन् । यी तीनवटै विद्यमान हुनु नियत मिथ्या दृष्टि हो । परियत्तिअनुसार नियत मिथ्या दृष्टि भएको मानिस मृत्युपछि नरक जाने निश्चित हुन्छ । मसँग अतीत र अनागत हेर्ने अभिज्ञान छैन त्यसैले प्रतिपत्तिका आधारमा चाहिँ नरक जान्छ कि जाँदैन भनेर भन्न सक्तिनँ । मसँग पूर्वजन्म-स्मरण गर्ने अभिज्ञान छैन तर मनुष्यलोकमै पनि नरक भोगेका धेरै मानिस मैले देखेको छु ।

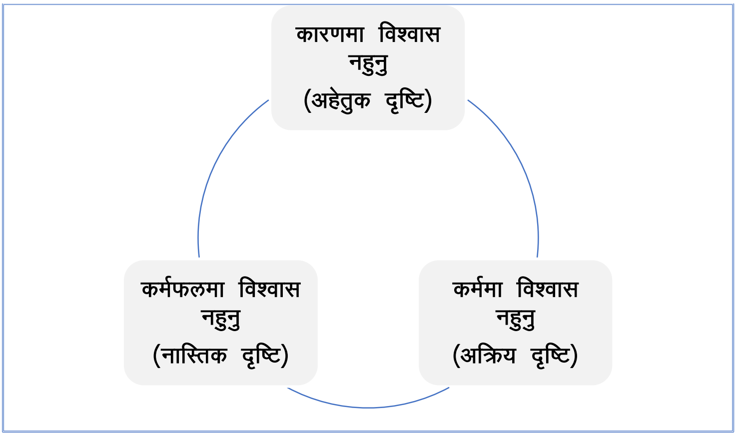
कर्म र कर्मफलमा विश्वास नभएपछि ती व्यक्तिहरू जस्तोसुकै अकुशल कर्म गर्न पनि पछि पर्दैनन् । यस्ता व्यक्तिले आफूले भनेको नमान्दा आफ्नै बाबुआमाको हत्या पनि गर्न सक्छन् । अर्हत्‌को पनि वध गर्न सक्छन् किनभने उनीहरूमा फल भोग्नुपर्छ भन्ने ज्ञान नै हुँदैन । त्यसैले परियत्तिमा नियत मिथ्या दृष्टि भएको मानिस सिधै नरकमा पर्छ भनिएको हो । यस्तो नियत मिथ्या दृष्टि भएको मानिस मैले देखेको छैन, तसर्थ अनुभव भन्न सक्दिनँ ।

नास्तिक दृष्टि

नास्तिक दृष्टि भन्नाले हिन्दु सम्प्रदायमा आत्मा, ईश्वर र वेद नमान्नेलाई भन्ने गरिन्छ तर बुद्ध शिक्षामा चाहिँ कर्मफल नमान्ने दृष्टिलाई नास्तिक दृष्टि भनिन्छ । यस्ता व्यक्तिमा लोक भन्ने नै छैन भन्ने दृष्टि हुन्छ । ब्रह्मलोक, देवलोक र नरकलोक केही पनि छैन भन्ने दृष्टि हुन्छ । कर्म र कर्मफलमा विश्वास नहुनेलाई बुद्ध शिक्षामा हामी नास्तिक भन्छौं । यस्तो नास्तिक दृष्टि भएपछि अकुशल कर्म हुने सम्भावना धेरै बढी हुन्छ किनभने यस्ता व्यक्तिसँग कर्मको फल भोग्नुपर्दैन भन्ने बुझाइ दह्रो भएर बसेको हुन्छ । कर्मफल नै छैन भने किन कुशल कर्म गर्ने ? भन्ने अर्को मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुन्छ । मैले सानो छँदा एउटा गीत सुनेको थिएँ- आँखा लोभी मन पापी बुझ्दैन मेरो मन । वास्तवमा, तालिम नपाएको आँखा र मन साँच्चिकै लोभी र पापी नै हुन्छन् । मन नै लोभीपापी भएपछि मानसिक, वाचिक र कायिक अकुशल

कर्महरू हुन्छन् नै । मनले नै शरीरलाई हाँक्ने हो । कारणमा विश्वास नहुनाले नास्तिक दृष्टि भएकामध्ये करिब ९० प्रतिशत व्यक्तिबाट गह्रुङ्गा अकुशल कर्म हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

चित्र नं. ३.४ नियत मिथ्या दृष्टि



मेरा एक जना मित्र भन्नुहुन्छ, "कर्मफलमा विश्वास नभए पनि उसले कुशल कर्म गऱ्यो भने भैगयो नि । किन स्वर्ग र नर्कको आश र त्रास देखाउनुहुन्छ ?" उहाँले भनेको ठिक हो । यदि कुशल कर्म भयो भने राम्रो हो । तर त्यस्तो हुने सम्भावना (Probability) भने अति क्षीण हुन्छ, हुँदै हुँदैन भने पनि हुन्छ । लाखौंमा एकदुई मानिस नास्तिक भए पनि कुशल कर्म गर्छन् होला तर अधिकाधिक व्यक्तिमा नास्तिक दृष्टि भयो भने त व्यभिचार, लुटमार, हत्या, चोरी, डकैती जस्ता गह्रुङ्गा अकुशल कर्महरू हुने जोखिम (Risk) बढ्दै जान्छ । किनकि, त्यो अकुशल कर्मको फल भोग्नुपर्छ भन्ने उनीहरूमा विश्वास नै हुँदैन । कर्मफल भोग्नु पर्दैन भन्ने भएपछि जस्तोसुकै गह्रुङ्गो अकुशल कर्म गर्न पनि त्यो मानिस डराउँदैन, किनभने उसका मतमा पाप र पुण्य भन्ने नै हुँदैन । गह्रुङ्गा अकुशल कर्म गरेपछि ती सबै चार अपाय जान्छन् नै । आँखा लोभी मन पापी भएपछि उनीहरूलाई अकुशल कर्म पनि कुशल कर्म जस्तै लाग्ने रहेछ । उसका विचारमा उसले कुशल गरेको ठान्छ तर यथार्थमा अकुशल कर्म गरिरहेको हुन्छ । अर्को कुरा,

ऊ कुशल कर्म गर्न अग्रसर नै हुँदैन किनभने उसका लागि फल (स्वर्ग र नर्क) भन्ने नै छैन । ब्रह्मलोक र देवलोक केही पनि छैन । त्यस्ता मान्छेहरू 'स्वर्ग–नर्क कसले देखेर आएको छ ?' भन्ने गर्छन् ।

बैंकमा काम गर्ने मेरा एक जना साथी हुनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, "हाम्रो जीवन मकैको बोट जस्तै हो । मकै मरेपछि त्यो ढोड हुन्छ, सकिन्छ । मकैको ढोड माटोमा रूपान्तरण हुन्छ । हामी पनि मरेपछि मल र माटो हुने हो । पाप गरे पनि मल र माटो हुने हो । पुण्य गरे पनि मल र माटो नै हुने हो । हाम्रो अर्को जन्म हुँदैन । कर्म र कर्मफल भनेको सबै ढाँट कुरा हुन्, कसले देखेर आएको छ र ?" कर्मफलमा विश्वास नभएपछि तास–जुवा खेल्ने, रक्सी–मासु खाने र यौन तुष्टिका लागि महिलाको पछिपछि लाग्ने गर्नुभयो । कर्मफलमा पटक्कै विश्वास नगर्ने ती साथी अहिले अपाङ्ग भएर बाँचिरहनुभएको छ ।

मेरो नजिकको नाता पर्ने एक जना आफन्त पूर्ण भौतिकवादी हुनुहुन्थ्यो । बाँचुन्जेल मजाले खाने लाउने हो; मानिस मरेपछि केही हुँदैन, माटोमा परिणत भइन्छ भन्नुहुन्थ्यो । "कर्म र कर्मफल भन्ने केही पनि हुँदैन; यो सोझा मानिसलाई ठग्ने खेल हो; अफिम हो", उहाँ भन्नुहुन्थ्यो । उहाँमा मिथ्या दृष्टि थियो । वि.सं. २०२७ पछि उहाँ कम्युनिस्ट पार्टीमा लाग्नुभयो । झापाको वर्गशत्रु सफाया अभियानमा लाग्नुभयो । त्यो नियत मिथ्या दृष्टि भएपछि उहाँमा क्लेश बढ्दै गयो र मानिसको हत्या गर्ने कार्यमा लाग्नुभयो । झापामा केही मानिसको हत्या गर्नुभयो । ज्यान मारे वापतको फल उहाँले झापाको गर्मीमा प्रहरीको यातना सहँदै लामो समय जेलमा बसेर भोग्नुपर्‍यो । उहाँलाई त्यसपछि जेल सरूवा गरी काठमाडौंमा जेल भित्रको सेलमा राखियो । त्यहाँ पनि दैनिक जसो प्रहरीको यातना भोग्नुभयो । एउटा सानो कोठाभित्र खाने, बस्ने, सुत्ने र दिशापिसाब गर्नुपर्थ्यो रे । त्यो त पृथ्वीको नर्क नै हो भन्नुहुन्थ्यो । उहाँले १४ वर्ष जेलमा नारकीय जीवन बिताउनुभयो । हिंसा गरेपछि प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) मा नै नर्कबास हुने रहेछ भन्ने ज्ञान भयो । त्यो कुरा सुनेपछि मेरो जाग्दै गरेको मिथ्या दृष्टि बढ्न पाएन । नास्तिक दृष्टि भएपछि मृत्युपछि होइन जिउँदैमा पनि नर्कबास हुने रहेछ भन्ने मैले नजिकैबाट देखें । अझ मरेपछि के के हुने हो त्यो चाहिँ मैले

देखेको र अनुभव गरेको छैन । परियत्तिअनुसार कर्मफल त उसले अर्को जन्ममा पनि अवश्य भोग्नुपर्छ ।

उहाँको नारकीय जेल जीवनको वर्णन सुनेपछि मैले पहिलाभन्दा बढी कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्न थालें । कुशल कर्म गर्न अग्रसर हुन थालें र अकुशल कर्म गर्न डराउन थालें । मैले त्यस्तो गह्रुङ्गो अकुशल कर्म नगरे पनि ससाना अकुशल कर्म गरेको छु । त्यसको फल यो जन्ममा र अर्को जन्ममा पनि मैले भोग्नैपर्छ भन्नेमा म सचेत छु । कसैको नास्तिक दृष्टि देख्नेबित्तिकै ममा पनि त्यो दृष्टि आयो कि भनेर आफैतिर हेर्छु ।

मेरा एक जना हाकिम जिउँदो प्रेत नै हुनुहुन्थ्यो । जे गरे पनि पैसा नै चाहिने । उहाँका लागि कुशल र अकुशल कर्म थिएनन् । जे गर्दा पैसा आउँथ्यो त्यही गर्नुहुन्थ्यो । घुस नखाएको दिन उहाँलाई निद्रा नै लाग्दैनथ्यो रे । चोर डाँकालाई उन्मुक्ति दिएर पनि पैसा कमाउनुभयो । कर्मचारी नियुक्ति गर्दा पनि पैसा कमाउनुभयो । उहाँ आफ्नै बाबुसँग पनि घुस लिनुहुन्थ्यो रे । उहाँले पद, प्रतिष्ठा, पैसा सबै कमाउनुभयो । मन्त्रालयको सचिवसम्म हुनुभयो । आफ्नो जग्गाजमिन कहाँ कति छ, त्यसको हिसाबकिताब उहाँलाई नै थाहा थिएन । जग्गाको हिसाब राख्न एक जना मुन्सी राख्नुभएको थियो । सरकारले थाहा पाउँछ भनेर धेरै मानिसका नाउँमा जग्गा राख्नुभएको थियो । उहाँले प्राइभेट बोर्डिङ स्कुल पनि खोल्नुभयो । मलाई पनि पढाउन बोलाउनुभएको थियो । किन किन मलाई त्यहाँ पढाउन जान मन लागेन । उहाँको स्कुलको उद्घाटन गर्न प्रधानमन्त्री र भारतीय राजदूत आउनुभएको थियो । उहाँको सबैतिर प्रशंसा मात्रै सुनिन्थ्यो । मलाई लाग्थ्यो– जसको पाप उसकै फलिफाप । तर त्यस्तो सधैं हुने रहेनछ । एक दिन बिहानै सुनें– उहाँको एउटा छोराले अर्को छोरालाई छुरी हानेर मारेछ । मर्ने छोरो मरिगयो, मार्ने छोरो जेल गयो । उहाँसँग दुवै छोरा भएनन् । यो सुनेर मलाई पनि दुःख लाग्यो । फेरि, चारपाँच वर्षपछि मेरो उहाँसँग ओम अस्पतालमा भेट भयो । उहाँको अनुहार मलिन थियो । मैले सोधें, "हजुर कता नि ?" "सर मेरो त श्रीमतीलाई फोर्थ स्टेजको क्यान्सर भएको छ । यहीं राखेर केमोथेरापी गरिराखेको छु ।" उनका कुरा सुनेर मेरो पनि मन अमिलो भयो । म्याडमको सुस्वास्थ्यको कामना गरेर म उहाँसँग छुट्टिएँ ।

केही महिनापछि उहाँकी म्याडमको देहान्त भयो । बिचरा, अब एक्लै हुनुभयो । उहाँलाई एकै पटक थुप्रै पीडा आइलाग्यो । अर्को २-३ वर्षपछि सुनें- उहाँलाई पनि क्यान्सर भएछ । घरमा हेरचाह गर्ने कोही नभएपछि छोराको रिहाइका लागि पटकपटक अदालतमा निवेदन दिनुभयो रे । तर छोराको रिहाइ भएन । उनको केही लागेन । करिब दुई वर्ष जति भयो उहाँ पनि पीडामाथि पीडा भोग गर्दै बित्नुभयो । यो कुरा नजिकबाट देखेपछि ममा कर्म र कर्मफलप्रति अझै विश्वास बढ्दै गयो । यो देखेपछि हरेक कर्म गर्नुभन्दा पहिले म यो कुशल हो कि अकुशल कर्म हो भन्ने बुझेर मात्रै गर्न थालें । अकुशल कर्मदेखि डराउन थाले ।

केही वर्षपहिले मेरो मनमा पनि कारण, कर्म केही होइन रहेछ भन्ने अहेतुक मिथ्या दृष्टि उत्पन्न भयो । जसले पाप गरेको छ, उसकै फलिफाप भएको आफ्नै आँखाले देखेको थिएँ र अझै पनि देखिरहेको छु । मैले आफ्नै आँखाले देखेको छु- जसले पाप गरेको छ, त्यही नै ठूलो मानिस भएको छ । मेरा छिमेकीलाई हेरें- जो पापी छ, उसैले धेरै धनसम्पत्ति कमाएको छ; उही नै ठूलो मानिस भएको छ । जो पापदेखि डराउँछन् र सकेसम्म सत्कर्म गर्छन् उनीहरूलाई हातमुख जोड्न पनि मुस्किल छ । माथिल्लो तहका राज्य चलाउने हर्ताकर्ता हेरें- केही अपवादबाहेक ठूलो अकुशल कर्म गर्ने नै ठूला नेता छन् । केही चोर, फटाहा, बदमास, बलात्कारी व्यक्तिहरू माथिल्लो पदमा आसिन छन् । त्यस्ता व्यक्ति नै ठूला नेता, व्यापारी, ओहदाधारी र समाजका हर्ताकर्ता भएको देख्दा मलाई पनि कर्म र कर्मफलमा विश्वास भएन । म पनि ठूलो मान्छे हुन त्यही अकुशल कर्म नै गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने सोच आयो । तर तत्कालै भित्रबाट कुन्नि के भएर हो यस्तो कर्म गर्नुहुँदैन भन्ने सम्प्रज्ञान भयो । माथितिर हेर्‍यो भने मिथ्या दृष्टि हुने रहेछ । अरूलाई हेर्‍यो भने पनि मिथ्या दृष्टि हुने रहेछ । आफूतिर हेर्‍यो भने सम्यक् दृष्टि हुने रहेछ । त्यसपछि मैले आफूभन्दा माथि र आफू समानका अरूलाई हेर्न छाडें । परियत्ति पनि लाभदायी शिक्षा रहेछ । विशाखाले उनका ससुरालाई दिएको जवाफ मेरो हकमा निकै उपयोगी भयो । ती अकुशल कर्म गर्ने ठूला मान्छेले पूर्वजन्मको फल खाइरहेका थिए । बासी भात खाइरहेका थिए । साधारणतया हामीले देख्ने कार्य मात्र रहेछ । कारण चाहिँ आफैले जोड्नुपर्ने रहेछ । ती अकुशल कर्म गर्ने व्यक्तिको अतीत कस्तो थियो, त्यो मलाई

थाहा छैन । पक्का छ, हिजो पकाएको भात उनीहरूले आज खाएको मात्र हो ।

अहेतुक दृष्टि

यो चाहिँ कारण नमान्ने दृष्टि हो । धेरै कार्यका कारण हाम्रा नाङ्गा आँखाले देख्न सकिँदैन । विज्ञानको विद्यार्थी भएकाले प्रत्यक्ष प्रमाणका आधारमा दृष्टिकोण बनाउने बानी भएपछि ममा पनि अहेतुक दृष्टि आयो । आँखा खोलेको अवस्थामा बारीमा हेर्‍यो- झार आफै उम्रिन्छ, आफै मर्छ । बारीमा मकै रोप्नुपर्छ तर नचाहिँदा झारपात आफै उम्रिन्छन्, आफै बढ्छन् अनि आफै मर्छन् पनि । पारिपट्टिको संरक्षित वनमा डढेलो लागेर जङ्गलका सबै बोटबिरूवा मरे । केही महिनापछि त्यहाँ आफै बोटबिरूवा पलाएर आए । त्यहाँ कसैले रोपेको होइन, गोडमेल गरेको पनि होइन । तर पहिला जस्तै हरिया बोटबिरूवा पलाए । उनीहरूको आफै उत्पत्ति भयो ।

आँखा बन्द गरी ध्यानमा बस्दा पनि शरीरमा संवेदनाको उत्पत्ति र विनास भइरहेको देखिन्छ । न त ती संवेदना मैले उत्पन्न गरेको हो, न विनाश नै गरेको हो । न त उत्पन्न हुनाको कारण मलाई ज्ञात छ, न विनाशको नै । सायद यो स्वभाव हो, धर्म हो । आँखा खोलेको अवस्थामा माथि आकाशमा हेर्‍यो सेतो बादलहरू आफै उत्पन्न हुन्छन्, एकआपसमा मिल्छन् र छुट्टिन्छन् पनि । कसैले उत्पन्न गरेको होइन, आफै उत्पन्न भएका हुन् । यसबाट मेरो मनमा पनि अहेतुक दृष्टि उत्पन्न भयो । कारण र कार्यको ज्ञान भएन भने ध्यानमै बसे पनि अहेतुक मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुनेरहेछ भन्ने बोध भयो । पञ्चस्कन्धको गलत बुझाइ भयो भने पनि अहेतुक दृष्टि उत्पन्न हुन्छ । सतही अवलोकन भयो भने ध्यान बसेको र आँखा खोलेको बेला पनि मिथ्या दृष्टि उत्पन्न हुने रहेछ ।

मेरा काका दिनको एक बट्टा चुरोट खानुहुन्छ । उहाँलाई क्यान्सर भएन । मेरो भाइ चुरोट त के सुपारी पनि छुँदैनथ्यो । शील पालन गरेर बस्थ्यो । ऊ क्यान्सर भएर मर्‍यो । उ कुन लोक गयो कसैले देखेर आएको

छैन । यो स्वर्ग नर्क केही पनि छैन भन्ने मिथ्या दृष्टि मलाई पनि आएकै हो ।

बुद्ध शासनमा आएपछि हरेक कर्मलाई कारणसँग जोडेर हेर्ने बानी बस्यो । कृत्य ज्ञान (Analytical knowledge) का आधारमा विश्लेषण गर्ने र त्यसको कारण खोज्ने आदत बस्ने रहेछ । मकैबारीमा झार आफै उम्रिएको होइन रहेछ । त्यो झारको बिउ पाकेर माटोमा झरेको रहेछ । बिउ, माटो, वर्षा, ताप र वायुका कारण त्यो झार उत्पन्न भयो । चार कारण जुटेर झारको उत्पत्ति भएको हो । ढुङ्गामा झार उम्रिँदैन । आफै उम्रने भए त्यहाँ पनि उम्रिनुपर्ने हो । बिउ र माटो (पृथ्वी) भए पनि हिउँदमा बर्खे झार उम्रिँदैन, किनभने अरू दुईवटा कारण अर्थात् उचित मात्रामा ताप (तेज) र वर्षा (आप) त्यस बेला विद्यमान हुँदैनन् । पारिपट्टिको संरक्षित वनमा पनि तिनै कारणहरू विद्यमान थिए त्यसैले त्यहाँ रूखबिरूवाको उत्पत्ति भएको हो । बिना कारण भएको होइन । म पनि कारण भएरै उत्पन्न भएको हुँ । कर्मभव र उपपत्तिभव भएर नै मेरो जन्म भएको हो । मलाई ईश्वरले बनाएको होइन भन्ने ज्ञान भयो । सबै कुरा ईश्वरले निर्माण गरेका हुन् भन्ने दृष्टि नष्ट भयो । आँखा बन्द गरी ध्यानमा बस्दा उत्पन्न भएका संवेदनाहरू पनि कारण भएरै उत्पन्न भएका हुन् । बिना कारण उत्पन्न भएका होइनन् । म धर्मश्रृङ्गमा ध्यान गरेर बसेको थिएँ । मेरो आसन ढोकाको सामुन्ने थियो । धर्मसेवक भाइले ढोका खोल्नेबित्तिकै चिसो (तेज) हावा (वायु) मेरो शरीरमा ठोक्कियो (स्पर्श) र शरीरमा कायविज्ञान उत्पन्न भयो । तेज र वायु धातुको स्पर्श र काय धातु जुटेर मेरो शरीरमा चिसो अनुभव भयो । मेरो शरीरमा काँडा उम्रिए । शरीरमा दुःखद वेदना उत्पन्न भयो र मनमा दौर्मनस्य (दुःखानुभूति) भयो । सूक्ष्म रूपमा खोज्दा हरेक संवेदना कारण जुटेर नै उत्पन्न हुन्छन् । धेरै जसो कर्म (चेतना), चित्त, ऋतु र आहारका कारणले उत्पन्न हुने रहेछन् । चिसो र तातो स्पर्श नभएको भए संवेदना उत्पन्न हुने थिएन । स्पर्शकै कारणले संवेदना उत्पन्न भयो । आकाशको बादल पनि आप, तेज र वायु जुटेर उत्पन्न भएको हो । यी कारण विद्यमान नभएपछि त्यो बादल आफै नष्ट हुन्छ । त्यो अहेतुक होइन, हेतुक नै हो । कारण जुटेर नै उत्पत्ति भएको हो भन्ने बोध भयो ।

मेरो भाइलाई क्यान्सर लागेको पनि कारण भएरै हो । उसको प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) र आचिण्ण (बानीबेहोरा वा स्वभावगत) कर्म राम्रै थियो । तर उसको अतीत कस्तो थियो, त्यो मलाई थाहा भएन । अतीतको कर्मले वर्तमानमा आएर फल दिएको हो कि ? हाम्रो घरमा धूम्रपान गर्ने मानिसहरू पनि हुनुहुन्थ्यो । पहाडमा जाडो हुने भएकाले झ्यालढोका बन्द गरेर बस्थ्यौं । आफूले चुरोट नखाए पनि अरूले फालेको चुरोटको धुवाँ भाइले प्रशस्त निलेको हुनुपर्छ, जसका कारण उसलाई क्यान्सर भयो । अप्रत्यक्ष धूम्रपान (Passive smoking) झन् हानिकारक हुन्छ । त्यही कारण जुटेर उनलाई क्यान्सर भएको हो । कारण बुझेपछि मेरो अहेतुक दृष्टि आफै हटेर गयो ।

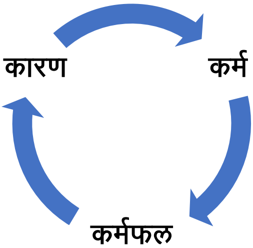
कर्मकै आधारमा सुख र दुःख पाउने भए मैले यति कुशल कर्म गरें तर पनि म दुःखैदुःख भोगिरहेको छु' भन्नु पनि मिथ्या नै दृष्टि हो । मैले कुशल कर्म केही गरेको छैन तर यति सुख पाइरहेको छु भन्नु पनि मिथ्या दृष्टि हो । अहिलेको कर्म हेरेर अहेतुक दृष्टि बनाउनु पनि हतारो हुन्छ । हाम्रो अतीत हामी आफैलाई थाहा छैन, त्यसैले त्यही अतीतको कर्मले अहिले फल दिएको हो कि भन्ने सोच आयो भने सम्यक् दृष्टि हुन्छ ।

मानिस जन्मिनुभन्दा पहिले नै उसको कर्म कस्तो हुन्छ अथवा त्यो निश्चित भएको हुन्छ भन्नु मिथ्या दृष्टि हो । अझै, उसको ८४ योनि सम्मको कुरा पहिल्यै लेखिइसकेको हुन्छ, लेखिएको कर्म परिवर्तन हुँदैन भन्नु पनि मिथ्या दृष्टि नै हो । नलेखेको कुरा मरिकाटे हुँदैन भन्नु नै मिथ्या दृष्टि हो । लेखेको कुरा जे छ, त्यही नै हुन्छ भन्ने मेरो बुझाइ थियो । 'कुशल कर्मको फल कुशल नै हुन्छ भन्ने निश्चित छैन' भन्नु मिथ्या दृष्टि हो । कर्म र कर्मफलमा विश्वास नहुनु नै मिथ्या दृष्टि हो । यस्तो मिथ्या दृष्टि भएपछि कारण र कर्ममा विश्वास हुँदैन र मिथ्या दृष्टि अझै गाढा हुँदै जान्छ । पच्चय परिग्रह (कारण र कर्म) को ज्ञानले अहेतुक दृष्टि हटाउने रहेछ । मेरो शरीर पनि कारण जुटेर नै मिलेको हो । तृष्णाको कारण मेरो जन्म भएको हो भन्ने बुझेपछि ईश्वर निर्माण दृष्टि आफै नष्ट हुन्छ ।

'मैले कुनै युवतीसँग यौन सम्बन्धको तस्वीर मात्रै मनमा बनाएको हो, यौन सम्बन्ध नै गाँसेको त छैन नि !' भनी तपाईं भन्नुहुन्छ भने त्यो पनि अहेतुक मिथ्या दृष्टि हो । मनको चाहनाकै कारणबाट कायिक कर्म (यौन

सम्पर्क) हुन्छ । कर्म भनेको देखिने कार्य मात्रै नभएर यो हामीभित्र पलाएको चेत हो भनेर बुझ्नु पर्छ । त्यही गलत चेतका कारण अकुशल कर्म हुन्छ भन्ने जानियो भने सम्यक् दृष्टि हुन्छ । यस्तो सम्यक् दृष्टि भयो भने तपाईंले त्यस्तो अकुशल कर्म गर्नुहुन्न । कारण र कार्य बुझियो भने अकुशल कर्म हुँदैन । युवतीसँग यौन सम्बन्धको तस्वीर बनाएको पनि अकुशल चेतका कारण हो भन्ने बोध भयो भने मनमा त्यस्तो तस्वीर बन्दैन, सम्यक् अन्तर्दृष्टि (Right insight) उत्पन्न हुन्छ । सम्यक् दृष्टि भनेको देखिने मात्र नभई नदेखिने अन्तर्दृष्टि पनि हो । अपवित्र चेत र चैतसिकबाटै अकुशल कायिक र वाचिक कर्म हुन पुग्छन्, अनि पवित्र चेत र चैतसिकबाटै कुशल कायिक र वाचिक कर्म हुन्छन् ।

चित्र ३.५ : कारण, कर्म र कर्मफल चक्र



कारण र कर्मको नियम (Causality) नमान्नु नै अहेतुक दृष्टि हो । 'मैले खसी काटेको होइन, अर्काले काटेको मासु खाएको त हुँ नि, मलाई पाप लाग्दैन' भन्नु पनि मिथ्या कुरा हो । बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने मैले खसीको मासु खाएकै कारणले खसीको हत्या भएको हो । खसीको मासु नखाने हो भने कसैले पनि खसी काटेर बेच्ने थिएन । कारण (मासु खाएको) र कार्य (खसीको हत्या) नबुझी मैले खसी काटेको होइन, अर्काले काटेको मासु खाएको हो भन्नु पनि अहेतुक मिथ्या दृष्टि हो । के बुझ्न आवश्यक छ भने कारण बढेपछि कार्य पनि स्वतः बढ्छ । मैले जति बढी खसीको मासु खान्छु त्यति नै बढी खसीहरूको हत्या हुन्छ । मैले मासु मात्र खाएको हो खसीको हत्या गरेको होइन भन्नु नै अहेतुक मिथ्या दृष्टि हो । मैले मादक पदार्थ बेचेको मात्रै हो, मदिरा खाएको त होइन नि ! मैले हिंसा त गरेको छैन नि ! भन्नु पनि अहेतुक मिथ्या दृष्टि हो । मादक पदार्थ नबेच्ने

हो भने मानिसले खान पाउँदैनन् र खान नपाएपछि घरेलु र लैङ्गिक हिंसा हुँदैनन् भन्नु चाहिँ सम्यक् दृष्टि हो । मैले मदिरा बेचेका कारण यो हिंसा भएको हो भने बुझियो भने प्रत्यय परिग्रह ज्ञान हुन्छ । मिथ्या दृष्टि क्रमशः हटेर जान्छ ।

म पनि बुद्ध शिक्षामा नआइन्जेल कारण र कार्य हेर्ने गर्दैनथें । त्यसैले ममा पनि केही मात्रामा अहेतुक दृष्टि थियो । म पनि बुद्ध शिक्षामा आएपछि हरेक कुरालाई हेतु र फलका आधारमा विश्लेषण र व्याख्या गर्न थालें । कसाईले खसी, बोका किन काट्छ ? उत्तर सिधा छ– मासु बेच्न । कारण मासुको माग हो अनि कर्म चाहिँ खसी बोकाको हत्या हो । जति धेरै मासुको माग हुन्छ, त्यति नै बढी खसी बोकाहरू काटिन्छन् । कारण भएपछि कर्म (कार्य) हुन्छ नै । खसीको हत्या कर्म हो भने कारण चाहिँ मासुको माग हो । कर्मको कारण अकुशल भएपछि कर्म पनि अकुशल नै हुन्छ । कर्मको कारण अकुशल नभएपछि कर्म पनि अकुशल हुँदैन । खसी काट्ने अकुशल कर्म अनि त्यसको कारण (मासु खानु) चाहिँ कुशल हुन सक्तैन । अकुशल कारणबाट अकुशल कर्म हुन्छ, कुशल कारणबाट कुशल कर्म हुन्छ ।

यदी कसैको चित्तमा लोभ, द्वेष र मोह मात्र छ भने तिनीहरूले पापलाई मात्र उपकार गर्छन् । यस्तो चित्तबाट अकुशल कर्म हुने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले, त्यो अहेतुक मिथ्यादृष्टि हो । अर्कोतर्फ, मनमा अलोभ, अद्वेष, अमोह चित्त उत्पन्न भएको छ भने त्यो त्रिहेतुक सम्यक दृष्टि हो । यसले धेरै कुशल फल दिन्छ । मनमा अलोभ र अमोह मात्र छ भने त्यो दुई हेतुक दृष्टि हो । यसले पनि राम्रो फल दिन्छ ।

अक्रिय दृष्टि

सरल रूपमा भन्दा कुशल र अकुशल भन्ने कर्म नै हुँदैन; कोही माथि जान कसै न कसैप्रति अकुशल कर्म गर्नैपर्छ; त्यो कुशल र अकुशल कर्मको विभाजन पनि सोझा सिधालाई ठग्न बनाएको धारणा हो भन्ने दृष्टि नै अक्रिय दृष्टि हो । कर्ममा विश्वास नहुनु नै अक्रिय दृष्टि हो । म हिन्दु

बाह्मण, दैनिक गीता पाठ गर्ने मानिस । प्राणीहत्यालाई पनि ठिक मान्ने विश्वासबाट म बुद्ध शासनमा आएको हुँ । म कर्मभन्दा ईश्वरमा बढी विश्वास भएको मानिस थिएँ । त्यसैले अक्रिय दृष्टि म बुद्ध शासन (शिक्षा) मा आउँदा म सँगसँगै पछि लागेर आएको रहेछ । यो त्यति खराब मिथ्या दृष्टि त होइन तर पनि कर्ममा विश्वास नभएपछि फलमा पनि कमै मात्र विश्वास हुन्छ । कर्मफलमा विश्वास नभएपछि अकुशल कर्म हुने जोखिम भइरहन्छ । फेरि, फल पाइँदैन भने किन कर्म गर्ने भन्ने धारणा पनि मनमा पलाउने रहेछ । कर्म भन्ने छँदैछैन भन्ने दृष्टि आउने डर पनि हुन्छ । कुशल र अकुशल कर्म नभएपछि हत्या, हिंसा र बलात्कार हुने संम्भावना बढी हुन्छ र त्यस्ता कर्मले नरक लैजान्छन् ।

हाम्रो गाउँमा एक जना पौडेल थरका पण्डित हुनुहुन्थ्यो । उहाँ खेतीपाती गर्नुहुन्नथ्यो । कर्म गऱ्यो भने पुनर्जन्म लिनुपर्छ र कर्म गरेन भने स्वतः मुक्त भइहालिन्छ भन्नुहुन्थ्यो । उहाँ भन्नुहुन्थ्यो, "कर्मलाई कुशल र अकुशल भनेर छुट्याउन गाह्रो हुन्छ । गाईको दुध बालकलाई खुवाउनु कुशल कर्म हो तर बाच्छाको दुध खोस्नु अकुशल कर्म हो । एउटा बाच्छोको दुध खोसेर अर्को बाच्छोलाई दिनु कुशल कर्म हो र ? एउटाको कुशल कर्म अर्काको लागि अकुशल हुन्छ । यो केवल अनुभूति मात्र हो ।"

बुद्ध शासनमा आएपछि पनि ममा अक्रिय दृष्टि आयो । कर्म गर्दै गरिएन भने जाति (नयाँ जन्म) हुँदैन भन्ने मिथ्या धारणा बन्यो । कर्मभव भएन भने जाति हुँदैन । कुशल र अकुशल कर्म केही पनि गरिएन भने त स्वतः मुक्त भइहालियो नि भन्ने लाग्यो । तर कर्म भनेको कायिक र वाचिक कर्म मात्रै होइन, मनले गर्ने मानसिक कर्म पनि हो । कायिक र वाचिक कर्म त नगर्न सकिएला तर मनले क्षणक्षणमा कर्म गरिरहेको हुन्छ । कर्म भनेको मनको चेतना हो । प्रतिपत्तिबाट हेर्दा, छिनमै चित्तमा पवित्र चेत उत्पन्न हुन्छ भने छिनमै अपवित्र चेत (पाप मुछिएको चित्त) । कायिक कर्मभन्दा मनो कर्म बढी शक्तिशाली हुने रहेछ । मनले जे अठोट गर्छ र जे आदेश दिन्छ, कायले त्यही गर्ने हो । मनबाट पाप चिताइयो भने कायिक कर्म नै नगरे पनि मानसिक अकुशल कर्म भइहाल्छ । अनि अर्को जन्म त हुने नै भयो । परियत्तिबाट हेर्ने हो भने खाली पाप कर्म मात्र नगर्नु भन्ने

छ, कुशल कर्म त खोजीखोजी गर्नुपर्छ भन्ने छ । दान, शील, ध्यानभावना त जीवनभर गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने बोध भयो । परियत्ति शिक्षा पनि अक्रिय दृष्टि हटाउन सहयोगी हुने रहेछ ।

४.५ शीलव्रत परामर्श

शीलव्रत परामर्श भनेको पनि अन्धविश्वास नै हो । यस्ता अन्धविश्वास सबै धर्म र सम्प्रदायमा विद्यमान छन् । बुद्ध शासनमा पनि छन् । शीलव्रत परामर्शले मिथ्या दृष्टि उत्पन्न गर्छ । त्यसबाट जानी नजानी हामीबाट अकुशल कर्म हुने सम्भावना हुन्छ । मैले भोगेका केही शीलव्रत परामर्शका उदाहरणहरू तल प्रस्तुत गरेको छु ।

घरमा गिद्ध बसे अनिष्ट हुने धारणा

२०४४ सालतिर हामी झापाको दुवागढीमा बस्थ्यौं । हाम्रो घरनजिकै एउटा अग्लो सिमलको रूख थियो । त्यहाँ एक जोडी गिद्ध बस्थे । असारको महिना थियो । हामी खेतको काममै व्यस्त थियौं । बाहुन बाले हाम्रो घरमा गिद्ध बसेको देख्नुभएछ । बेलुका आएर हाम्रो घरमा गिद्ध बसेको घटना सुनाउनुभयो । "घरमा गिद्ध बसेपछि अनिष्ट हुन्छ, मरौपरौ नै पनि पर्न सक्छ", भन्नुभयो । हामीले पण्डित बोलाएर ग्रहशान्ति गरायौं । घर चोख्याउन पूजापाठ पनि लगायौं । त्यसको एक महिनापछि नै बुवा एक्कासी बेहोस भएर लड्नुभयो । हामीले उपचारका लागि काठमाडौं लग्यौं । त्यहाँ पनि नभएपछि रेडियोथेरापी गर्न पटना लग्यौं । धामी, झाँक्रीमा मेरो विश्वास नभए पनि अरूको सल्लाहमा मनको सन्तोषका लागि नै भए पनि दुई जना धामी लगायौं । मैले मन्दिरमा कहिल्यै केही मागिनँ तर बुवा बिरामी भएपछि 'मेरा बुवालाई बचाइदिनुहोस् प्रभु' भनी भएभरका मन्दिरमा गएर पूजा आराधना गरें, भाकल गरें । तर, यति गर्दा पनि मेरो केही लागेन । बुवाले हामीलाई छाडेर जानुभयो । हाम्रो घरमा गिद्ध बसेका कारण मेरो बुवाको मृत्यु भयो भन्ने कुरा मेरो मनमा पटक पटक आइरहन्थ्यो । संज्ञाको कारण त्यो घटना अहिले पनि पटक पटक सम्झिरहन्छु । बुद्ध शिक्षामा आउनुभन्दा पहिलेसम्म

गिद्धका कारण मेरो बुवाको मृत्यु भयो भन्ने कुरा मेरो मनमा आइरहन्थ्यो । गिद्धप्रति मेरो द्वेषभाव थियो । त्यही अलच्छिना गिद्धका कारणले मेरा पिताको देहान्त भयो भन्ने लागिरहन्थ्यो ।

बुवाको मृत्युको करिब ५ वर्षपछि खत्री भिनाजुको घरको छानामा पनि गिद्ध बस्यो । हामीहरू केही अनिष्ट हुन्छ कि भनी १ वर्षसम्म डराएर बस्यौं । तर, त्यो घरमा हामीले आशङ्का गरे जस्तो अनिष्ट केही पनि भएन । यदि घरमा गिद्ध बस्दा त्यो घरमा मृत्यु हुने हो भने भिनाजुको घरमा किन मृत्यु आएन अनि हाम्रो घरमा मात्रै किन आयो ? छिमेककै कुरा, रिजालको घरमा गिद्ध बसेको थिएन, तर पनि रिजालबा बित्नुभयो । बिचरा त्यो निर्दोष चरालाई गलत आरोप लगाइयो । गलत धारणा भएपछि गलत कर्म हुन्छ । अनि गलत कर्मको विपाक त भोग्नैपर्छ । न त गिद्ध बसेर मानिसको मृत्यु हुने हो, न त ग्रहशान्ति गरेर र पूजाआजा लगाउँदैमा मृत्यु टर्ने हो । यहाँ धारणा पनि गलत र कर्म पनि गलत भयो । बुद्ध शिक्षामा आएर भन्ते गुरूमाको धर्मदेशना सुनेर र आफ्नै जीवनको अनुभव हेर्दा थाहा भयो- गिद्ध बसेर मानिसको मृत्यु हुने होइन रहेछ । आयु सकिएपछि मानिसको मृत्यु हुन्छ । कर्म सकिएपछि पनि मानिसको मृत्यु हुन्छ । आकाशबाट चट्याङ्ग खसेर वा दुर्घटनामा परेर पनि मानिसको मृत्यु हुन्छ । मेरो बुवाको देहान्त उहाँको आयु र कर्म सकिएर भएको हो । घरमा गिद्ध बसेर बित्नुभएको होइन रहेछ भन्ने जानकारी भयो ।

लाटोकोसेरो घरमा बस्दा धनलाभ हुने धारणा

लक्ष्मीपूजाको दिन हाम्रो घरमा एउटा लाटोकोसेरो आएर बसेको दृश्य जेठी बुहारीले देखिछन् । लाटोकोसेरो घरमा बस्यो भने लक्ष्मीको बास हुन्छ भन्ने विश्वास छ, त्यो पनि लक्ष्मीपूजाको दिन । हामी पनि धन प्राप्ति हुन्छ कि भन्ने आसले खुसी भयौं । तर त्यस्तो केही भएन । त्यो लाटोकोसेरो हाम्रो घरमा आउनु अगाडि नजिकैको निर्माणाधीन हाउजिङको अग्लो घरमा बस्थ्यो । त्यहाँ मानिसको बसोबास बढ्दै गएपछि त्यो लाटोकोसेरो सुरक्षित बासको खोजीमा हाम्रो घरमा आएको हुनुपर्छ । त्यो लाटोकोसेरो एकदुई दिन हाम्रोमा बसेर त्यहाँबाट अन्यत्र गयो । त्यसले हाम्रो घरमा पनि आफू सुरक्षित भएको

महसुस गरेन । लाटोकोसेरो बस्दा धनी भइने भए, लाटोकोसेरो बर्षौं बसेको हाउजिङ्को टावरमा बस्ने मानिसहरू धनी हुने थिए । एपार्टमेन्ट बुक गरेका सबैको पैसा हाउजिङ्को मालिकले खाएर भागेपछि ती बिचराहरू झन् गरिब भए । हाउजिङ्को मालिकले पैसा खायो, फ्ल्याट पास गरिदिएन । त्यहाँ बस्ने मानिस धनी होइन झन् गरिब पो भए । अनि त्यो लाटोकोसेरो दुई दिन मेरो घरमा बस्दैमा के लक्ष्मीले मेरा घरमा बास गर्छिन् होला त ? चराचुरुङ्गी घरमा बस्नु राम्रो हो । हामी सबै एउटै परिवारका सदस्य हौं । उनीहरूप्रति मैत्री र करूणाभाव राख्नु राम्रो हो । तर कुनै कारणबिना छानामा चरा बसेकै भरमा घरमा कसैको मृत्यु हुनु वा कोही धनी हुनु सबै अन्धविश्वास हो । यसले कर्म र कर्मफलमा विश्वास कम गर्छ । यसबाट मिथ्या धारणा बन्छ । लाटोकोसेरो घरमा बस्यो भने लक्ष्मी प्राप्त हुने अनि गिद्ध बस्यो भने मृत्यु हुने ? दर्जी बाटामा भेटियो भने साइत पर्ने तर लोहार भेटियो भने अशुभ हुने ? यी सबै अन्धविश्वास हुन् । यो अन्धविश्वास सही होइन भन्ने कुरा मेरो आफ्नै अनुभवबाट जानें ।

पीडापूर्वक गरिने कडा शारीरिक साधना

एक पटक पशुपतिनाथको मन्दिरमा गएका बेला एउटा योगी माग्दै आइरहेको देखें । उनको एउटा हात माथि उठेको उठ्यै हुन्थ्यो, तल आउँदैनथ्यो । मलाई अचम्म लाग्यो । उनले आफ्नो एउटा हात ईश्वरलाई चढाएका रे । यसरी आफ्नो अङ्ग नै ईश्वरलाई चढाइयो भने ईश्वरबाट जे माग्यो त्यही फल प्राप्त हुन्छ रे । म छक्क परें । त्यस्तो फल प्राप्त हुने भए ऊ किन माग्दै हिँडेको होला भन्ने मलाई लाग्यो । दातालाई प्रभावित पारेर माग्ने कार्यलाई अगाडि बढाउन उनले एउटा हात उठाएको उठायै गरेका होलान् । बिचराले अन्धविश्वासका कारण एउटा हात गुमाउन पुगेछन् । मलाई त ती योगीलाई देख्दा दया लागेर आयो । धेरै साधकहरू अत्यधिक गर्मी हुने ठाउँमा बैशाख-जेठको उखर्माउलो गर्मीमा पनि चारैतिर आगो बालेर बिचमा आफू बसी आगो ताप्छन् भन्ने पनि सुनेको छु । चारैतिरबाट आगोको रापले पोल्छ । गर्मीमा त्यसै त माथिबाट तातो घाम र तलबाट भुइँ तातेर शरीर नै भतभती पोल्ने अवस्था हुन्छ । त्यसमाथि झन् आगोको रापले कस्तो होला

? ईश्वरको कृपा पाउन यस्तो आफैलाई पीडा पुऱ्याउने कर्म गर्नु पनि शीलब्रत परामर्श हो ।

शरीर नुहाए पाप नाश हुने

सामान्यतया आमाबाबुले जे गर्छन् छोराछोरीले पनि त्यही नक्कल गर्ने हो । आमाले तीर्थ गर्ने इच्छा गरेपछि नलाने कुरै भएन । हामी आमालाई लिएर हरिद्वार, मथुरा, वृन्दावन, बैंगलोर, रामेश्वर र कन्याकुमारी गयौं । हरिद्वारमा आमाले 'हरहर गङ्गे, हरहर गङ्गे, सबै पाप नष्ट गरिदेऊ' भन्दै नुहाएपछि मैले पनि त्यसै भन्दै गङ्गामा नुहाएँ । हरिद्वारको गङ्गा सफा थियो, त्यसैले त्यहाँ नुहाउँदा आनन्द लाग्यो । मन पनि केही शान्त भयो । तर मथुराको यमुनाघाट त पूरै ढलले भरिएको रहेछ । नुहाउने ठाँउमा बिस्टाका ताजा लिँडैलिँड मात्र पानीमा यत्रतत्र तैरिरहेका देखिन्थे । मैले पण्डालाई भनें, "भाइ, म त यहाँ नुहाउन सक्तिनँ, अरूतिर लैजानुहोस् ।" ती पण्डाले त्यहीं नुहाउनुपर्छ भनेर निकै जोडबल गर्न थाले । पण्डाले भने, "पाप नष्ट गर्नुछ भने यहीं स्नान गर्नुपर्छ ।" मैले धेरैबेर आलटाल गरें । आमाले 'बाबै यत्रो तीर्थमा आएर ननुहाईकन गइस् भने त तँलाई पाप लाग्छ' भनेपछि मलाई पनि डर लाग्यो । म आमाको आज्ञा अस्वीकार गर्न पनि सक्दैनथें । हामी दम्पती नै नुहाउन नदीमा पस्यौं । शरीरभरि दिसैदिसा लाग्यो । नदीबाहिर निस्कँदा पिठ्यूँमा दिसा लागेको रहेछ, तौलियाले पुछें । सबै जिउ नै दिसैदिसा गन्हायो । होटलमा आएर तीन पटक साबुनपानीले नुहाएपछि पनि सिकसिको लागिरह्यो । तीर्थमा गई ननुहाउँदा पाप लाग्ने डरका कारणले नै मैले त्यस्तो दिसैदिसा भएको पानीमा नुहाएँ । यमुना नदीमा नुहाउँदा पाप नष्ट हुन्छ भन्ने गलत विश्वासले मेरो मनमा द्वेषभाव बढ्यो, क्लेश बढ्यो र मिथ्या दृष्टि पनि बढ्यो ।

पाप मनमा लाग्छ, शरीरमा लाग्ने होइन । दोस्रो, मनमा लागेको पाप शरीर नुहाउँदा पखालिने कुरै भएन । यो खुट्टाको क्यान्सर निको पार्न हात काटेर फाकेको जस्तै हो । तेस्रो, सफा पानी भए शरीरको मयल पखालिन्थ्यो र शरीर सफा र चङ्गा हुन्थ्यो होला जसका कारणले मन पनि अलिक हलुङ्गो हुन्थ्यो होला । तर मेरो हकमा चाहिँ त्यो पनि भएन । दिसैदिसा

भएको यमुना नदीमा नुहाएर शरीरै गन्हायो, सफा हुने त कुरै भएन । झन् मन त के गरी सफा होस् ! उल्टो मनमा द्वेषभाव पो बढ्यो । क्लेश बढ्यो । शरीर डुङ्डुङ्ती गन्हाएपछि मेरो मनमा ती पण्डाप्रति द्वेषभाव बढ्यो । द्वेष भनेको पनि पाप नै हो । यमुना नदीमा नुहाएर मेरो पाप पखालिएन, बरू झन् बढ्यो । शरीर नुहाएर मनको पाप नष्ट हुन्छ भन्नु गलत धारणा हो, यो नै शीलव्रत परामर्श हो ।

पूजा र यज्ञ

म बाहुनको छोरो भएकैले होला कर्मकाण्ड, पूजा, यज्ञ आदि गर्दा मलाई आनन्द लाग्थ्यो । पहिले त्यस्तो कार्य गर्दा मन अलिक शान्त भए जस्तो हुन्थ्यो । जब म बुद्ध शिक्षामा आएँ र सही कुरा बुझें, त्यसपछि कर्मकाण्ड, पूजा, यज्ञ आदि सबै शीलव्रत हुन् भन्ने जानें । यी सबै कर्मकाण्ड कर्म र कर्मफल नबुझेर भएका गलत धारणा हुन् । कर्म र कर्मफल बुझेपछि आफै नष्ट हुने रहेछन् । मन कसरी शुद्ध र शान्त हुन्छ, त्यो गर्नुपर्ने रहेछ । देवीदेउताको होइन, मनको पो पूजा गर्नुपर्ने रहेछ ।

४.६ कर्म र कर्मफल

हाम्रा बुवा यो मेरो घर हो भनेर सधैं त्यसकै हेरचाह र मर्मतसम्भार गर्नुहुन्थ्यो । मेरो यति बिघा जमिन छ भन्नुहुन्थ्यो । उहाँको खेतमै बास हुन्थ्यो । छिमेकी भनेपछि उहाँ हुरूक्कै हुनुहुन्थ्यो । मैले कमाएको सम्पत्ति भनेको यिनै छिमेकी हुन् भनेर हामीलाई भनिरहनुहुन्थ्यो । राति अबेरसम्म पनि छिमेकीको घरमा सुखदुःखका कुरा गरेर बस्नुहुन्थ्यो । तर बुवाको मृत्युको केही समय नबित्दै तिनै छिमेकीले नै घाट लान ढिलो भयो, लास छिटो घरबाट निकालौं भन्न थाले । बुवाको लास घरबाट निकाल्नासाथ उहाँको घर र जग्गाजमिन सबै त्यहीं छुटे । मलामी गएका छिमेकी माईखोलाको घाटसम्म पुगे । उनीहरू पनि त्यही घाटमै छुटे । हामी छोराछोरी शवदाह गर्ने स्थानसम्म पुग्यौं र

दागबत्ती दिएर फर्कियौं । हामी सबै छोराछोरी पनि शवदाह गर्ने ठाँउमै छुट्यौं । उहाँको त्यति सुन्दर शरीर पनि चितामा जलेर खरानी भयो । उहाँको शरीर त्यहीं छुट्यो । त्यति माया गरेर हुर्काएका छोराछोरीमध्ये कोही पनि उहाँको साथ लागेर जान सकेनौं ।

उहाँको पछिपछि लागेर जाने भनेको उहाँकै कुशल र अकुशल कर्म मात्र रहेछन् । आफूले गरेका कुशल र अकुशल कर्म आफैलाई थाहा हुन्छ । त्यो नै आफ्नो सम्पत्ति हो । त्यो सम्पत्ति न त चोरले चोरेर लान सक्छ न त किरा मुसाले नै खान सक्छन् । बुवाले के कस्तो सम्पत्ति लिएर जानुभयो मैले त्यो अनुमान लगाउन सक्छु तर देख्न सक्तिनँ । छिमेकी पण्डित भिनाजु भनिरहनुहुन्थ्यो - मामाले घर बनाउन सहयोग गर्नुभयो । बादुल्नी भाउजुले पछिसम्म रूँदै भन्नुहुन्थ्यो- घरमा खाने चामल छ कि छैन भनेर मालिकले सोध्नुहुन्थ्यो, भोकमरीमा चामल दिनुहुन्थ्यो । भोला सरले भन्नुहुन्थ्यो- दाइले स्कुल बनाउन धेरै सहयोग गर्नुभयो । बुवा अलिक छिटो रिसाउनु हुन्थ्यो । रिस भएपछि केही अकुशल कर्म पनि भए होलान् । तर इष्टमित्रले हामी छोराछोरीसँग उहाँका त्यस्ता अकुशल कर्म भन्ने कुरै भएन । उहाँका जे जति कुशल र अकुशल कर्महरू थिए ती सबै उहाँका साथ लागेर गए । बाँकी सबै यहीं छुट्यौं । बुवाको मृत्युको क्षणलाई म पटकपटक स्मरण गर्छु । त्यो स्मरण गर्दा भौतिक सम्पत्तिको लोभ केही हदसम्म कम हुने रहेछ । अनि कुशल कर्म गर्न कोसिस गरिने रहेछ र अकुशल कर्म गर्न साह्रै डर लाग्ने रहेछ । मैले पनि लैजाने कर्म मात्र हो भनेर पटकपटक स्मरण गर्ने गर्छु । यो घर, सम्पत्ति, वस्तुभाउ, छोराछोरी सबै क्षणिक हुन् । आफ्नो कर्म मात्रै आफ्नो दिगो सम्पत्ति हो । जसरी गोरूलाई पछ्याउँदै गाडाका पाङ्ग्राहरू अगाडि बढ्छन्, त्यसरी नै हाम्रा कुशल र अकुशल कर्म पनि हामीसँगै पछिपछि लागेर जान्छन् । जसरी छाया हामी सँगसँगै जान्छ, त्यसरी नै हाम्रा कुशल र अकुशल कर्म हामीसँगै साथ लागेर जान्छन् ।

कर्म नै आफ्नो सम्पत्ति हो । कर्म नै आफ्नो दायाद (विरासत) र कर्म नै हाम्रो इष्टमित्र र बन्धु हो । मृत्युपछि कुन योनिमा जन्म लिने हो त्यो कुरा हाम्रो कर्मले तय गर्छ । कस्तो लोकमा जन्म हुने हो त्यो पनि कर्मकै आधारमा निर्धारण हुन्छ ।

मेरो मनमा कर भनेको नेता र कर्मचारीले मिलीजुली खाने भोजन हो, यो गरिबसम्म पुग्दै पुग्दैन भन्ने मिथ्या दृष्टि उत्पन्न भयो । यस मिथ्या दृष्टिका कारण, मेरो मनमा मिथ्या सोचविचार (सङ्कल्प) उत्पन्न भयो । सरकारलाई कर तिर्नुभन्दा बरू अनाथालयलाई दान दियो भने त्यो दान सिधै ती अनाथ बच्चासम्म पुग्छ । बच्चाहरूले खान पाउँछन्, उनीहरूको खुसी अनुहार हेर्दा मेरो मनमा पनि प्रीति उत्पन्न हुन्छ । यी नगरपालिकाका भ्रष्ट नेतालाई किन पोस्ने भन्ने विचार मनमा आयो । मिथ्या दृष्टि हुनेबित्तिकै मनमा क्लेश पसिहाल्ने रहेछ । एकै पटक चित्तमा लोभ र द्वेष पसिहाल्यो । यो कर छल्नुपर्‍यो, बरू त्यसको आधा पैसा अनाथालयलाई दान दिन्छु, कम्तीमा आधा पैसा त मेरो खल्तीमा आउँछ भन्ने गलत अभिप्रेरणा (मात्सर्य) जाग्यो । सरकारलाई कर नतिर्ने विचार गरें । त्यसको भोलिपल्ट, बिहानै आधा पैसा अनाथालयलाई दान दिएर आएँ । मेरो मन केही क्षणका लागि खुसी भयो । आधा पैसा चाहिँ बैंकमा मेरो आफ्नै खातामा जम्मा गरें । त्यस बेलासम्म म प्रमादमै रहेछु । बैंकमा पैसा जम्मा गरेर फर्किनासाथ म झसङ्ग भएँ । होसमा आएँ । ओहो ! मिथ्या दृष्टि भएपछि, मेरो चित्तमा लोभ र द्वेष पसेछन् । पैसाको लोभ र नगरपालिकाका पदाधिकारीप्रति द्वेषभाव उत्पन्न भयो । दृष्टि मिथ्या भएपछि क्लेश (लोभ र द्वेष) पसिहाल्ने रहेछन् । क्लेशले मलाई नचाएको मैले थाहा नै पाइनँ ।

बेलुका ५ बजेदेखि नै मलाई छटपटी र औडाहा हुन थाल्यो । मैले नकाम गरें, अकुशल कर्म गरें भन्ने बोध भयो । मेरो मन भतभती पोल्न थाल्यो । अफिस खुल्ने भए बरू राति नै गएर कर तिर्ने थिएँ भन्ने लाग्यो । मन बेचैन भयो । मैले ठूलो गल्ती गरेंछु जस्तो लाग्यो । सुत्न खोज्छु– त्यही कुरा मनमा आउँछ । मनलाई अर्कातिर लगाउन खोजे पनि फेरि यो मन त्यतैतिर गइरह्यो, मन पोलेको पोल्यै गर्‍यो । राति ११ बजे सुतेको १२ बजे नै निद्रा खुलिहाल्यो । फेरि पनि त्यही कुरा मनमा आयो । जति हटाउन खोजे पनि मनमा बारम्बार त्यही कुरा मात्रै आइरह्यो । छटपटी बढ्दै गयो । ध्यान गर्नुपर्‍यो भनेर बसेको, फेरि त्यही कुरा मनमा आयो । म त्यही कुरामा रूमल्लिएँ । अकुशल कर्म भयो भने धेरै डर लाग्ने रहेछ । आज राति नै मरें भने त मेरो नरकमा बास हुने भयो भन्ने विचार पनि आयो । राति २ बजे कसोकसो गरेर निदाएँछु । फेरि, बिहान ४ बजे नै

निद्रा खुलिहाल्यो । त्यसपछि म सुत्न सकिनँ । न ध्यान गर्न सकें, न पढ्न नै । जति कोसिस गरे पनि आफ्नै मन पनि आफैले बुझाउन सकिनँ । मेरो मन रातभरि पोलेको पोल्यै भयो । तिर्खा लागेको लाग्यै गऱ्यो । तीन पटक त पानी खाएँ । त्यो एक रात मेरा लागि एक वर्षभन्दा पनि लामो भयो । मैले त्यो रात नरकमा बिताएँ । मभित्रको आगो झन् दन्कियो र मलाई डढाइरह्यो । भित्री आगोले भतभती पोलेको अनुभूति भयो । मन पोलेपछि शरीर पनि पोलिने रहेछ । अकुशल कर्मको फल तुरून्तै प्राप्त भयो । बिहान १० बजे नै वडा कार्यालयमा गएर कर तिरेर आएँ । बल्ल मेरो मन अलिक हलुको भयो ।

झापाको जेलमा रहेका ज्यानमारालाई देख्दा मेरो मनमा द्वेषभाव उत्पन्न भयो । मेरो शरीर जिरिङ्ग भयो, रौं ठाडा भए । मलाई यी मानिस घोर पापी हुन् जस्तो लाग्थ्यो । जब मैले आफूतिर हेर्न थालें, मेरो दृष्टि फरक हुन गयो । केही वर्षपहिले मेरो पनि छिमेकीसँग जग्गाको साँधको निहुँमा झगडा भएको थियो । त्यस बेला मलाई धेरै रिस उठ्यो । आफै मेरो जग्गाको सिमाना मिच्ने अनि उल्टै मलाई नै तथानाम गाली गर्ने ? रिसले मेरो कन्पारो तात्यो । धन्य ! त्यो बेला मेरो रिसको विस्फोट (वित्तिकम्म) चाहिँ भएन । नभए त मेरो पनि ती सँधियारसँग कुटाकुट हुने थियो र हत्या हुने जोखिम बढ्ने थियो । त्यो ज्यानमारा पापी हो, तर मैले आफैलाई पनि पूर्णरूपमा धर्मी भएको दाबी गर्न सक्तिनँ । हामी दुवैको मनमा रिस थियो । त्यो ज्यानमाराको रिसको विस्फोट भयो । मेरो मनमा चाहिँ रिसको उत्थान मात्रै भयो, विस्फोट भएन । रिस भनेको पाप नै हो । मसँग पनि पाप छ अनि त्यो ज्यानमारामा पनि पाप नै छ । फरक यत्ति मात्रै हो- उसको रिस विस्फोट भयो, मेरो चाहिँ भएन । बाह्य सत्यले हेर्दा म धर्मी भएँ, त्यो ज्यानमारा चाहिँ पापी भयो । मेरो दृष्टि परिवर्तन भयो । धारणा परिवर्तन भयो । ती व्यक्ति देख्दा मेरो मनमा करूणाभाव पलायो । द्वेषभाव आएन । बिचराले रिस थाम्न सकेनन् भन्ने लाग्यो । मेरो दृष्टि सफा भएको अनुभव भयो ।

मोह हटाउने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय प्रज्ञा हो । प्रारम्भिक रूपमा प्रज्ञा भनेको वस्तुलाई यथारूपमा देख्नु हो । आफ्नै अनुभव र अनुभूतिबाट

जान्नु हो । वस्तुलाई जस्ताको त्यस्तै देख्नु हो । प्रज्ञा भनेको मिथ्या दृष्टि हटाई सम्यक् दृष्टि बनाउनु हो । श्रुतमयी प्रज्ञाले आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग मात्रै देखाउँछ । चिन्तनमयी प्रज्ञाले त्यस मार्गमा लाग्ने प्रेरणा दिन्छ । ध्यानभावना र साधनाबाट प्राप्त ज्ञान नै सही भावनामयी प्रज्ञा हो । यसले नै भित्रभित्रै जरा गाडेर बसेका दृष्टि र क्लेशलाई जरैबाट उखेल्न सक्छ । प्रज्ञा प्राप्त गर्नु भनेको मिथ्या दृष्टि हटाई वस्तुलाई यथाभूत देख्नु हो । मैले कसरी मिथ्या दृष्टि हटाएर यथाभूत रूप र घटना देखें र प्रारम्भिक प्रज्ञा जगाएँ, त्यसका केही उदाहरण यहाँ प्रस्तुत गरेको छु ।

मेरा हकमा प्रज्ञा जगाउनु भनेको आफ्नै अनुभूति र अनुभवबाट अनित्य, दुःख र अनात्मबोध गर्नु हो । पछिल्ला दिनमा ध्यानको बेला होस् वा बाटोमा हिंड्दा होस्, अथवा काम गर्दा नै किन नहोस्, मैले पनि त्यही अनुभूति बोध गर्न थालें । त्यही नै मेरा लागि प्रज्ञा हो । यही प्रज्ञाबाटै मोह हट्ने रहेछ । म ध्यानभावना गर्न धर्मश्रृङ्गमा जान चाहन्थें, तर अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध ध्यानभावना केन्द्रमा चाहिँ जान चाहन्नथें । कारण, धर्मश्रृङ्गमा धेरै बाहुन–क्षेत्रीहरू ध्यान गर्न आउँथे । अन्तराष्ट्रिय बौद्ध ध्यानभावना केन्द्रमा चाहिँ नेवार मात्र आउँथे, त्यो पनि अधिकांश शाक्य र बज्राचार्य मात्रै । मेरो मनमा सत्काय दृष्टि थियो । म बाहुन अनि त्यो नेवार, म पुरूष अनि ती महिला । यो मेरो अनि यो चाहिँ अर्काको । यस मिथ्या दृष्टिले मलाई निकै लामो समयसम्म दुःख दियो । धेरै दिनको ध्यानभावनापछि मात्रै मेरो मनमा सबै मानिस नै हुन् भन्ने भावना आयो । मलाई मुखाकृतिको फरकले असर पार्न छाड्यो । तर पनि म मानिसलाई महिला र पुरूषमा विभाजन गर्थें । महिला र पुरूष छुट्टछुट्टै बस्नुपर्ने पनि संवृत्ति सत्य मात्रै रहेछ । एक दिन ध्यानभावनापछि भोजन गर्न बस्दा म महिलातर्फको कुर्सीमा बस्न पुगेंछु । त्यस बेला म बेहोसीले महिला बस्ने कुर्सीमा गएर बसेको होइन । आफूतिर मात्र हेर्ने, अरूतिर नहेर्ने भएपछि को पुरूष को महिला ? के मतलब ? जहाँ बसे पनि भइगयो जस्तो लाग्यो । आसक्ति नभए भइगयो जस्तो लाग्यो र महिला बस्ने कुर्सीमा बसेको हुँ । एक जना गुरूमाले तपाईं उता बस्नुहोस् भनेपछि मात्रै ममा त्यो विभेद पुनः स्मरण भयो । त्यस बेला मेरो मनबाट महिला र पुरूषबिचको विभेद पनि हटेछ भनेर म खुसी भएँ । तर त्यो विभेद मभित्रको अनुशयमा छँदै थियो । एकछिनपछि पुरूष र महिलाबिचको

विभेदको धारणा मनमा आइहाल्यो । अझै मसँग मानिस र पशुबिचको विभेद छँदैछ । तर पशुप्रति करूणाभाव चाहिँ पलाएको छ । बिस्तारै म सबै रूपरङ्ग, वर्ण, जाति, धर्म र लिङ्गका मानिसलाई एउटै देख्न थालेको छु । त्यो नै ब्रह्मचर्य दृष्टि रहेछ, सम्यक् दृष्टि रहेछ । यसले नै विभेदको अन्त्य गर्ने रहेछ ।

मनकामना मन्दिरमा गएका बेला मैले त्यहाँ ससाना बोकाहरू काटेको देखें । मेरो मन निकै दुःखित भयो । आफ्नो मनोकामना पूर्तिका लागि ती निर्दोष प्राणीको हत्या गर्नु दुःखद कुरा हो । अनि ती काटिने बोकाले पनि मुक्ति प्राप्त गर्छन् भनेको सुन्दा मलाई झन् बढी दुःख भयो । यो नै दृष्टि अनुकरण हो । बुवाले बोका काटेको देखेर दृष्टि अनुकरण गर्दै छोराले पनि हरेक वर्ष बोका काट्दा पाप जम्मा हुँदै जान्छ र नरक पक्का हुन्छ । दृष्टि मिथ्या भएपछि अकुशल कर्म नै हुन्छ । यसबाट पाप उत्पन्न हुन्छ । यहाँ खसी, बोका र कुखुरा काट्दा तिनले पनि मुक्ति प्राप्त गर्छन् भन्ने गलत विश्वास छ । त्यो सत्य होइन, मिथ्या धारणा हो । साँचो कुरा चाहिँ मनकामना देवीलाई रिझाएर अकुत सम्पत्ति हासिल गर्न ती निरीह पशुको हत्या गरेको हो । मासु खानका लागि ती पशुको हत्या गरेको हो । अझ बढी दुःखको कुरा चाहिँ त्यो पशुहत्यालाई पुण्यकर्म देखाउन काल्पनिक देवीदेउता खडा गरियो । बोको मरे पनि बोकाको आत्मा मर्दैन, त्यो नित्य छ भन्नु शाश्वत मिथ्या दृष्टि हो । यहाँ दुईवटा मिथ्या कुरा एकैचोटि आए– बोकाको आत्मा मर्दैन भन्ने र बोकाको मुक्ति हुन्छ भन्ने । बोकाको आत्मा नित्य छ भन्नु शास्त्रीय मान्यता हो । मैले बोध गरेको र जानेको कुरा होइन । बोकाले मुक्ति पाउँछ भन्ने पनि शास्त्रीय कुरा हो । मैले अनुभूति गरेको कुरा होइन । अर्को कुरा, मेरो इच्छाले ती बोका काटिएका होइनन् र मेरो अनिच्छाले उनीहरूको मृत्यु टर्ने पनि होइन । त्यो अनात्म नबुझेर मलाई दुःख भयो । मेरो बुझाइमा चाहिँ नित्य आत्मामा विश्वास भएपछि हिंसा बढ्ने रहेछ । यहाँ आत्मा र अन्धविश्वासको आवरण हटाउँदा जुन वस्तु देखियो, त्यो मात्रै सत्य हो । यहाँ बोकाको आत्मा नित्य छ, यो मर्दैन भन्नु नै शाश्वत दृष्टि हो । यो शाश्वत दृष्टि हटाई मैले देखेको बोकाको हत्या मात्र सत्य हो । आत्मा, ईश्वर र अन्धविश्वासका पत्रहरू हटाएर सही वस्तुलाई

यथाभूत रूपमा देख्नु नै मेरो बुझाइमा प्रज्ञा जगाउनु हो । प्रज्ञाले मात्रै यो अन्धविश्वास हटाउने रहेछ ।

मेरो विपश्यना ध्यान त्यति छिप्पिएको छैन । म कुनै वस्तु हेर्दा त्यो वस्तुमा भन्दा पनि मेरो मनमा कस्तो भाव र प्रभाव उत्पन्न भयो यतातिर ध्यान दिन थालेको छु । मेरा लागि वस्तुभन्दा मेरो मनमा उत्पन्न भएको भाव महत्त्वपूर्ण छ । कुनै वस्तु हेर्दा तुरून्तै मेरो मनमा त्यसको हेतु (कारण) आइहाल्छ । मानिसको मृत्यु देख्दा दुःख हुन्छ, तर मृतकले नयाँ जीवन प्राप्त गऱ्यो भन्दा दुःख केही कम हुन्छ । अझ ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भयो भन्दा दुःख हुँदैन । निर्वाण मेरा लागि टाढाको उद्देश्य हो । मैले त्यतातिर अहिले सोचेको छैन । भन्ते गुरूमाले यो दान निर्वाणको हेतु बनोस् भन्दा पनि म यही जन्ममा मुक्त हुन सक्दिन, यो दान अर्को जन्ममा निर्वाणको हेतु बन्न सक्छ कि ? त्यतातिर सोच्छु । मैले ध्यानभावना बढाउँदै गएँ भने ब्रह्मलोकसम्म मात्रै पुग्ने हो । म मेरो कर्मले जहाँ पुऱ्याउने हो त्यहीं बस्न तयार छु । अझै पनि मेरो साधना प्रारम्भिक प्रज्ञा हेर्नमै सीमित छ । केही साथीहरू भन्नुहुन्छ– म त वस्तु नै देख्दिन, केवल तरङ्ग मात्रै देख्छु । तर म अझै पनि अज्ञानी छु, अहिल्यै देखिने भन्दा नदेखिने वस्तु हेर्न थालेको छु । मेरो विपश्यना ध्यान प्रारम्भिक अवस्थामै छ । मैले त्यति भित्रभित्र पसेर अन्तिम हेतु हेर्न सकेको छैन । 'म' छैन भन्ने ज्ञान छ, तर अझै पनि मभित्र 'म र मेरो' नभएको पूर्ण अनुभव मलाई भएको छैन । अझै पनि खुट्टामा चोट लाग्यो भने 'ऐय्या ! मेरो खुट्टा दुख्यो' भन्छु ।

ध्यानभावनामा बसेका बेला मेरो खुट्टामा पीडा भयो भन्थें । त्यो पनि सत्य होइन रहेछ । पीडा भएको सत्य हो, तर त्यसमा मिसिएर आएको मेरो खुट्टा चाहिँ मिथ्या हो । नियालेर हेर्दा म भन्ने नै छैन रहेछ । मेरो खुट्टा भन्ने नै छैन रहेछ । केवल पीडा मात्रै रहेछ । नलीहाड मेरो खुट्टा हो ? होइन । मासु मेरो खुट्टा हो ? होइन । छाला मेरो खुट्टा हो ? होइन । रगत मेरो खुट्टा हो ? त्यो पनि होइन । नङ मेरो खुट्टा हो ? त्यो पनि होइन । नियालेर हेर्दा त मेरो खुट्टा भन्ने नै छैन । पीडा जान्नु प्रज्ञा हो, तर मेरो खुट्टामा पीडा भयो भन्नु चाहिँ मिथ्या हो । त्यो नै शास्त्रीय हिसाबमा सत्काय दृष्टि हो । खुट्टामा चोट लागेका बेला 'यो मेरो खुट्टा हो' भन्दा बढी

पीडा भयो, तर म र मेरो खुट्टा हटाएर हेर्दा चाहिँ पहिलाभन्दा निकै कम पीडा भयो । पीडाको यथाभूत अनुभव गर्नु नै मेरा लागि प्रज्ञा हो । पीडालाई सही रूपमा बुझ्न मेरो शरीर, मेरो खुट्टा भन्ने सत्काय दृष्टि हटाउनुपर्ने रहेछ भन्ने मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट जानकारी भयो ।

दैनिक आचिण्ण कर्मकै आधारमा आसन्न कर्म बन्ने रहेछ । बुद्ध तीर्थस्थलको भ्रमणपछि मेरो मनमा तिनै स्थानका चित्रहरू आइरहन्छन् । सपनामा पनि तिनै स्थानहरू देख्छु । दान दिएपछि मेरो मनमा प्रीति उत्पन्न हुन्छ । संज्ञाको कारण त्यही दान दिएको चित्र धम्मारम्मण बनी मेरो मनमा ठोक्किइरहन्छ । यसबाट मलाई बोध भयो- आचिण्ण कर्मको जगमै आसन्न कर्म बन्छ । अकुशल आचिण्ण कर्म भएपछि कुशल आसन्न कर्म बन्ने सम्भावना झिनो मात्रै हुन्छ । त्यो हुँदैहुँदैन भने पनि हुन्छ ।

साधना गऱ्यो भने अङ्गुलिमाल जस्ता सयौं मान्छेका हत्याराले पनि मुक्ति (अर्हत्) प्राप्त गरे भन्ने कुरा परियत्तिमा उल्लेख छ । उनले कसरी मुक्ति प्राप्त गरे ? त्यो कुरा परियत्ति जान्ने कल्याणमित्रलाई थाहा होला । म त्यतातिर जान चाहन्न । हिजोआज अरूले के कस्तो कर्म गरे, के फल पाए भनेर म सोच्दिन तर मैले गह्रुङ्गो अकुशल कर्म गरें भने चार अपायमा जानुपर्छ भन्नेमा विश्वस्त छु । त्यसरी अरूतिर हेऱ्यो भने मिथ्या दृष्टि बन्ने रहेछ । गह्रुङ्गो अकुशल कर्म गरेका अङ्गुलिमालले त मुक्ति प्राप्त गरे भने मैले सानोतिनो अकुशल कर्म गरे पनि मुक्ति पाइहाल्छु नि भन्ने पनि हुनुहुन्छ होला । अरूले के गर्छन् र के सोच्छन् मलाई थाहा छैन तर मैले अकुशल कर्म गरें भने चार अपायलोकमा जानुपर्छ भन्ने कुरामा चाहिँ विश्वस्त छु ।

आचिण्ण कर्म जे जस्तो भए पनि आसन्न कर्म राम्रो भए भैगयो भन्छौं भने त्यो पनि गलत बुझाइ हो । मेरो बुझाइमा चाहिँ पटकपटक हत्या गर्ने व्यक्तिको मर्ने बेलामा मन शुद्ध हुनै सक्तैन । अकुशल आचिण्ण कर्मबाट मर्ने बेलामा पश्चात्ताप भएको चित्त उत्पन्न हुन्छ, पवित्र चित्त उत्पन्न हुँदैन । त्यो च्युति चित्तमा पश्चात्ताप रहेको हुन्छ । पश्चात्ताप बोकेको च्युति चित्तले राम्रो निमित्त देखेर सुगतिमा प्रतिसन्धि (जन्म) ग्रहण गर्न सक्तैन । त्यस्तो अवस्थामा उसले खुँडा, खुकुरी वा बीभत्स शरीर मध्ये एक गति निमित्त देख्ने सम्भावना हुन्छ । त्यस्तो गति निमित्त देखेपछि नरकमै प्रतिसन्धि हुन्छ

। त्यस्तो हत्याराले मुक्ति पाउने कुरा सोच्न पनि सकिँदैन । मैले गह्रुङ्गो अकुशल कर्म गरें भने त्यसको फल मैले काट्न सक्तिन । शास्त्रमा जे लेखिए पनि, अरूले जे गरे पनि, म चाहिँ मेरो अकुशल कर्मको फल मैले नै भोग्नुपर्छ भन्नेमा सचेत छु ।

चम्बलघाँटीकी डरलाग्दी डाँकु फूलनदेवीले डकैती गर्थिन् र डकैती गरेर ल्याएको सम्पत्ति गरिब जनतालाई वितरण गर्थिन् । डकैती गर्नु अकुशल कर्म हो, तर डकैती गरेर ल्याएको सम्पत्ति गरिब जनतालाई वितरण गर्नु चाहिँ कुशल कर्म हो । सम्पत्तिको वितरण जस्तो कुशल कर्मले उनले एकै पटक २२ जनाको हत्या गरेको गह्रुङ्गो अकुशल कर्म काट्न सक्दैन । पछि फूलनदेवी बुद्ध शासनमा आइन् र उपासिका बनिन् । आफूले हत्याहिंसाको बाटो छाडिन् र अरूलाई पनि हिंसाको बाटो त्याग गर्न आह्वान गरिन् । यसबाट धेरै मानिसको जीवन बच्यो, त्यो उनको कुशल कर्म हो । समाजका लागि पनि यो ठूलो लाभ हो । तर थुप्रै पटक उनले गरेको डकैती र हत्या जस्तो गह्रुङ्गो अकुशल कर्मको फल त उनले भोग्नैपर्छ । अरूले के गर्छन् म त्यो मतलब गर्दिनँ, तर मैले अकुशल कर्म गरें भने सिधै नरक जानुपर्छ भन्नेमा कुरामा विश्वस्त छु । कर्म र कर्मफलको विश्वव्यापी कानुन (Universal law) सबैमाथि समानरूपले लागु हुन्छ । यो कानुन अनुसारको कर्मविपाक (कर्मको फल) स्वयं भगवान् बुद्धले त भोग्नुभयो भने मैले भोग्नु नपर्ने कुरै छैन ।

अनित्यतालाई नबुझ्नु पनि मिथ्या दृष्टिकै कारणले हो । मिथ्या दृष्टि हटाउन ध्यानभावना गर्नुपर्छ । एक दिनमा तपाईं आफू कति समय अनित्यमा छु भन्ने बोध गर्नुहुन्छ ? नढाँटी भन्दा, पहिला पहिला म ध्यानभावना गरेको समय र मलामी जाँदा मात्रै अनित्यबोध गर्थें । अरू बेला चाहिँ म मर्छु जस्तो लाग्दैनथ्यो । बिस्तारै अनित्यबोध बाक्लिँदै गइरहेको छ । मानिस कतिखेर मर्छ, त्यो उसलाई थाहा हुँदैन । यो शरीर कलाकारले भाडामा लिएको कपडा जस्तै हो, भाडा (पुण्य) सकिएपछि यो शरीर छाडेर जानुपर्छ । मानिस मात्रै होइन, सबै प्राणी अनित्य छन् । सम्पूर्ण चराचर जगत अनित्य छ । यो अनित्यबोध नहुनु नै अविद्या हो । मेरो हकमा म बाटोबाट लडेर तल पुगेँ । टाउकामा ठूलो चोट लाग्यो । पल्लोफाल पुगेर बाँचें । तर त्यो

बिरामी भएको पनि राम्रै भएछ किनभने त्यसले मलाई अनित्यबोध भयो । यसबाट मेरो प्रज्ञाको ढोका खुल्यो । मेरो दान, ध्यान र ज्ञान पनि बढ्दै गएको छ । अनित्यबोध जति बढ्दै जान्छ त्यति नै मोह हट्दै जान्छ ।

बृहत् अर्थमा अज्ञान भनेको आत्मा नित्य छ भन्ने शाश्वत दृष्टि हो । म स्वतन्त्र छु भन्नु मिथ्या दृष्टि हो, अरूभन्दा म फरक हुँ भन्नु हो । म भन्ने आदत नै सत्काय दृष्टि हो । म अरूमा आश्रित छैन, म अरूको अंश होइन भन्नु सबै मोह नै हो । म भित्रै अरू पनि छन्, अनि अरूमा पनि म छु भन्ने भावना आउनु चाहिँ सम्यक् दृष्टि हो । त्यो महिला हो अनि म चाहिँ पुरूष हुँ भन्नु, यो तल्लो जातको अनि म चाहिँ माथिल्लो जातको भन्नु, यो अज्ञानी अनि म चाहिँ ज्ञानी भन्नु, मेरो नाम फलानो हो, म फलानाको छोरो हुँ भन्नु यी सबै मिथ्या दृष्टि नै हुन् । यो पहिचानबाट द्वैतवादी दृष्टिकोण उत्पन्न हुन्छ, किनकि त्यहाँ म हुन्छ अनि अरू पनि थुप्रै 'म' हुन्छन् । यो विभाजन हुनेबित्तिकै यसले प्रतिक्रियाका दुई विपरीत तरिकाहरू सिर्जना गर्छ । अरूसँग तुलना गरेर म राम्रो छु अनि अरू चाहिँ नराम्रा छन् भन्नु सबै अज्ञान हो । रूप र आकृति हेरेर कुनै व्यक्तिप्रति बनाइने धारणा पनि मिथ्या दृष्टि नै हो । सर्वसाधारणले बुझ्ने भाषामा भन्दा यो सुँगुरे स्वभाव (अज्ञान) हो ।

आफूसँग मिथ्या दृष्टि भए पनि म आफूलाई सम्यक् दृष्टि भएको मानिस सम्झिन्थें । मैले जे देखें र भोगें त्यही नै मलाई सम्यक् दृष्टि लाग्थ्यो । म आफूले जे कर्म गर्थें, त्यही मात्रै कुशल कर्म हो जस्तो लाग्थ्यो । मेरो आफ्नो दृष्टि नै प्रिय र सही लाग्थ्यो । कर्मसकृता सम्यक् दृष्टि किन आवश्यक भयो ? किनकि, हामीसँग ईश्वर निर्माण मिथ्या दृष्टि छ; शीलव्रत परामर्श दृष्टि छ; नियत मिथ्या दृष्टि छ; अहेतुक दृष्टि छ र अक्रिय दृष्टि छ । त्यो भन्दा पनि खतरा नास्तिक दृष्टि छ । मेरो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्दा नै अविद्याको कारण मेरो चित्तमा क्लेश मुछिएको थियो । त्यो क्लेशबाटै मेरो मनमा दृष्टि उत्पन्न भएको हो । धेरै दृष्टिहरू मेरो यही प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) मै विकास भएका हुन् । कर्मसकृता सम्यक् दृष्टिले मात्रै ती मिथ्या दृष्टिलाई हटाउन सक्छ । यी मिथ्या दृष्टिहरू उपासक र

उपासिकाहरूलाई बुझ्न सजिलो होस् भन्नाका खातिर म आफैले अनुभव गरेका केही मिथ्या दृष्टिहरू सङ्क्षेपमा प्रस्तुत गरेको छु ।

मेरो अनुभव र अनुभूतिमा मैले यही जन्ममा धेरै विकार जम्मा गरेको रहेछु भन्ने बोध भयो । मैले धेरै भौतिक र कमै मात्र आध्यात्मिक कर्म गरें । केही अकुशल र केही कुशल कर्म गरें । चाहिने भन्दा बढी क्रिया-प्रतिक्रिया गरें । क्लेश (राग, द्वेष र अहङ्कार) जगाएँ, जसका कारण मलाई मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटुको रोग, युरिक एसिड र कलेजोको रोग जस्ता दीर्घरोग उत्पन्न भए । मेरो एउटा कान कामै नलाग्ने भयो, त्यसले सुन्न छाडें । यी सबै मेरो आफ्नै कर्मका कारण भएका दुःख हुन् भन्ने बोध भयो । म कसैलाई दोष दिन्नँ । अझ धेरै त यसै जन्मको कर्मका कारणले भएका हुन् । पूर्व जन्मको कर्मसंस्कार कस्तो थियो ? त्यो मलाई थाहा भएन । कर्म र कर्मफलमा म पूर्ण विश्वास गर्छु । तसर्थ, कुनै ईश्वरले दण्ड दिएर मधुमेह रोग लाग्यो भन्दिनँ । ईश्वरका दण्डका कारण मेरो घरबारी पैह्रोले लग्यो भन्दिनँ । मेरै अकुशल कर्मका कारण विपाक (फल) भोग गर्नुपर्‍यो भन्छु । त्यही अकुशल कर्मका कारण यो दुःख आइलाग्यो भन्छु । यसले मलाई मेरा कर्मप्रति बढी जिम्मेवार बनायो, जसबाट अकुशल कर्म कम भए । संस्कार (चेतना) मा भ्रम भएपछि विचार पनि भ्रमित हुन्छ । गलत विश्वास भएपछि कारण र कार्यको सिद्धान्तअनुसार मेरा कार्य पनि गलत नै हुन्छन् । मैले मेरै कर्मका कारण दुःख पाएको हुँ । यो कर्मफलको आधारमा भएको हो भन्नेमा पूर्ण विश्वस्त छु । मैले यही जीवनमा केही कुशल कर्म पनि गरेको रहेछु । त्यही कर्मका कारण मैले मैत्री, करूणा, मुदिता, उपेक्षा र त्यागको अभ्यास गर्न सकें; कुशल कर्म गर्न सकें; पञ्चशील पालन गर्न सकें; भन्ते र गुरूमाको सङ्गत गर्न पाएँ । कल्याणमित्र पाउन सकें । अहिंसाको बाटो हिंड्न पाएँ; परोपकारी काम गर्न सकें; दान दिन सकें; अरूलाई सहयोग गर्न सकें; त्याग गर्न सकें र समाधिमा बस्न सकें । पारमिताका दुई चार थोपा भए पनि जम्मा गर्न सकें । सारांशमा, सुगतिको मार्ग प्राप्त गर्न सकें । त्यसैका कारण मैले सुख, आनन्द र शान्ति पाउन सकेको छु ।

शीघ्र दृष्टधर्म वेदनीय कर्म

ममा पनि लिँदा धनी भइन्छ भन्ने मिथ्या दृष्टि थियो । त्यसैले जसो गरेर भए पनि लिने मात्रै कोसिस गरें । मैले पद, पैसा र प्रतिष्ठा लिन केही अकुशल कर्महरू गरें । अकुशल कर्म गर्दा लोभका साथसाथै रिस पनि बढ्ने नै भयो जसको फल मैले अझैसम्म भोग्दैछु । अझ कति भोग्नुपर्ने हो त्यो मलाई थाहा छैन । मैले युवावस्थामा धेरै लोभ गरें । नपाउने सुविधा पनि जालझेल गरेर लिएँ । मनमा लोभ भएपछि खानमा, लाउनमा र पद प्रतिष्ठामा पनि लोभ नै उत्पन्न हुने रहेछ । लोभ (क्लेश) बढी भएपछि कर्म पनि नराम्रा हुने रहेछन् । खानाको लोभले तेलमा भुटेको र तारेको तरकारी धेरै खाएँ । मेरो मनमा सेलरोटी टाँसिएर (उपादान) रहेको थियो । सेलरोटी कति खाइयो त्यसको कुनै हिसाब छैन । फलतः मलाई मधुमेह रोग लाग्यो र कलेजो पनि घाइते भयो । पद, प्रतिष्ठाको अहङ्कार जगाएँ; पारिवारिक र समाजिक सम्बन्ध बिगारें; फलतः अहिले म त्यही समाजमा अपहेलित भई बाँचिरहेको छु । मैले अरूको उन्नतिमा ईर्ष्या गरें । फलतः मेरो आँखाको ज्योति गुमिरहेको छ । चस्माको पावर बढाउँदै लगें, अहिले अधिकतम पावरको चस्मा लगाइरहेको छु । यी क्लेशले वर्तमान (प्रत्युत्पन्न) मा मात्रै दुःख दिँदैनन्, यिनले मलाई भविष्य (अनागत) मा समेत दुःख दिन्छन् भन्ने थाहा छ । त्योभन्दा पनि यिनले मलाई अनन्त संसारचक्रमा बाँध्ने काम गर्छन् । दुःखको कारण चाहिँ अकुशल कर्म हो । त्यो अकुशल कर्मको कारण चाहिँ क्लेश हो । मैले किन दुःख पाएँ ? किनकि मैले अकुशल कर्म गरें । अनि मैले किन अकुशल कर्म गरें त ? किनकि, मेरो दृष्टि मिथ्या थियो । त्यसैले क्लेशहरू सजिलै मेरो मनमा छिरे । फेरि, मिथ्या दृष्टि आफैमा क्लेश पनि हो । मिथ्या दृष्टि र क्लेश भएकैले मैले अकुशल कर्म गरें । क्लेश (लोभ, द्वेष र मोह) भनेको दुःखको कारण हो । यो दुःखको बिउ हो । अकुशल कर्म र दुःख हटाउनु छ भने, सर्वप्रथम हामीले हामीभित्रको दृष्टि हटाउनु पर्छ, क्लेश हटाउनु पर्छ । यो समुदय सत्य वा हटाउनुपर्ने कुरा हो । वास्तवमा दुःख भनेको नै हाम्रो आफ्नो कर्मफल (विपाक) हो ।

म अर्थशास्त्रको विद्यार्थी भएकाले मेरो दृष्टि गलत थियो । लोभ क्लेशले गर्दा दिँदा गरिब हुन्छु भन्ने दृष्टि बन्यो । म लिँदा धनी हुन्छु र

दिँदा गरिब हुन्छु भन्ने धारणा बन्यो । धेरै पछिसम्म पनि मसँग दिँदा गरिब भइन्छ भन्ने मिथ्या दृष्टि थियो । दान दिँदा गरिब भइन्छ भन्ने लागेर दान दिन मनै लाग्दैनथ्यो । मिथ्या दृष्टि भएपछि आफ्नै छोराछोरीलाई पनि दिन मन लाग्दो रहेनछ । अरूलाई दान दिनुभन्दा कसरी यो तलब जोगाएर बैंकमा जम्मा गर्ने होला ? त्यतैतिर मात्र मेरो ध्यान जान्थ्यो ।

दृष्टधर्म वेदनीय कर्म

धेरै वर्षपहिले म मध्यमाञ्चल स्वास्थ्य निर्देशनालयमा काम गर्थें । त्यस क्षेत्रमा १० जना मात्र हेल्थ असिष्टेन्टहरू कार्यरत थिए । तीमध्ये तीन जनाले मात्रै एम.बि.बि.एस.मा अध्ययनका लागि फारम भरेका थिए । त्यस बेला हेल्थ असिस्टेन्टले पनि चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानमा एम.बि.बि.एस. अध्ययन गर्ने अवसर पाउँथे । लिखित परीक्षाका साथै विभागीय मूल्याङ्कनका आधारमा उनीहरूले भर्ना पाउँथे । त्यसका लागि १० अङ्कभार छुट्याइएको थियो । विभागीय मूल्याङ्कन गर्ने निर्देशिका पनि तयार भएको थियो । त्यसकै आधारमा मूल्याङ्कन गरिन्थ्यो । निर्देशिकामा जे लेखिएको भए पनि आफ्ना कर्मचारीले डाक्टरी पढ्न पाऊन् भनेर प्रायः सबै निर्देशनालयले पूर्णाङ्क दिने गर्दा रहेछन् । हाम्रो क्षेत्रका सबै हेल्थ असिस्टेन्टले पनि पूरै अङ्क (पूर्णाङ्क) नै माग गरे । म चाहिँ चाहिने भन्दा बढी इमान्दार भई निर्देशिकाको आधारमा ०.५ अङ्क कटाएर ९.५ अङ्क दिई पठाइदिएँ । मैले ती भाइहरूलाई भनें, "मैले कहाँ कम नम्बर दिएको छु ? ९५ प्रतिशत अङ्क त दिएकै हो नि ।" धेरै पछि मात्रै मलाई बोध भयो- मैले ठूलो गल्ती गरें । पढ्न नपाएपछि ०.५ घटाउनु वा ५ अङ्क नै घटाउनुमा कुनै फरक हुँदैन, किनकि ०.५ घटाए पनि अथवा ५ अङ्क नै घटाए पनि त्यसको प्रतिफल त पढ्न नपाउनु नै हो । यसो गर्दा ती दुर्गममा काम गर्दा पढ्न पाइन्छ भनेर प्रतीक्षामा बसेका मेधावी हेल्थ असिस्टेन्टको नाम निस्किएन । मैले पूरा नम्बर दिएको भए एम.बि.बि.एस. पढ्न पक्कै पाउँथे होला ।

त्यो नम्बर घटाएको कर्मको फल मैले १० वर्ष पछि जस्ताको तस्तै पाएँ । उपसचिवको बढुवा खुलेको थियो । मैले पनि बढुवाको फारम भरें । मेरा सुपरभाइजरले कार्य सम्पादन मूल्याङ्कन फारममा अङ्क घटाएर पठाउनुभएछ । निर्देशिकाअनुसार मैले ती हेल्थ असिस्टेन्ट भाइलाई जति

अङ्क घटाएको थिएँ, मेरा सुपरभाइजरले मेरो का.स.मू.फारममा पनि ठिक त्यति नै (०.५) अङ्क घटाएर पठाउनुभएछ । मैले ती भाइलाई जे उत्तर दिएको थिएँ, मेरा सुपरभाइजरले पनि मलाई त्यही उत्तर दिनुभयो– ९५ प्रतिशत अङ्क दिएकै हो नि, कहाँ कम नम्बर दिएको छु । धेरै साथीको बढुवा भयो, मेरो भएन । त्यस बेला मलाई पनि ती सुपरभाइजरप्रति धेरै रिस उठ्यो तर रिसको विस्फोट चाहिँ भएन ।

त्यस बेला मलाई कर्म र कर्मफलबारे त्यति ज्ञान थिएन । बुद्ध शासनमा आएपछि कर्मफल भोगेका बेला आफूले पहिला के कर्म गरेको थिएँ भनेर सोच्ने र त्यो कर्मफललाई कर्मसँग जोड्न थालें । कुनै घटनाको कारण, कर्म र कर्मफलका बिचमा तारतम्य जोड्न थालें । त्यसपछि मात्रै ती सुपरभाइजरप्रति मेरो द्वेषभाव बिस्तारै हटेर गयो । मेरो बढुवा नभएको सुपरभाइजरका कारणले होइन, मेरै आफ्नै अकुशल कर्मका कारणले (मैले नम्बर घटाएको कारण) हो भन्ने बोध भयो । त्यसपछि मेरो सुपरभाइजरप्रति द्वेषभाव आफै नष्ट भयो ।

आचिण्ण कर्म

आचिण्ण कर्म भनेको दैनिकरूपमा गरिने पूजापाठ, ध्यानभावना, जप, तप र आफ्ना व्यावसायिक कर्महरू हुन् । हरेक दिन म घरमै बसेर पनि विहारकै कार्यतालिकालाई अनुसरण गर्न थालें । पहिले शरणगमन र पञ्चशील लिन्छु । त्यसपछि विहारमा जस्तै एक घण्टा सामुहिक ध्यान गर्छु । बिहान युट्युबमार्फत भन्ते वा गुरुमाको एक घण्टाको प्रवचन सुन्छु । त्यसपछि करिब दुई घण्टा श्रीमतीलाई भान्सामा सहयोग गर्छु । बिहान ११–१२ बजेतिर परिवारका सबै सदस्यहरू सँगै बसी भोजन गर्छौं । दिउँसो पनि भन्ते र गुरुमाको प्रवचन सुन्छु । दिउँसो करिब तीन घण्टा जति म पुस्तक पढ्ने र लेख्ने काम गर्छु । बेलुका एक घण्टाको ध्यान गर्छु र केहीबेर विश्राम गर्छु । राति सुत्नुअघि भन्ते र गुरुमाको धर्मदेशना सुन्छु र आनन्दले निदाउँछु । यसरी घरमै बसेर पनि विहारको कार्यतालिकाको अनुसरण गर्दा घर नै विहारमा रूपान्तरण हुने रहेछ । म घरमै बसे पनि मेरो मनमा राग, द्वेष र मोह कमै मात्र उत्पन्न भयो । राग, द्वेष उत्पन्न हुनासाथ सम्प्रज्ञान भइहाल्छ र म सतर्क हुन्छु । वर्षको दुईतीन महिना म स्वास्थ्य मन्त्रालयलाई

सल्लाहकारी (Consultancy) सेवा प्रदान गर्छु र बाँकी समयमा सामाजिक र घरायसी काममै व्यस्त हुन्छु । मिलेसम्म शनिबारका दिन एक दिवसीय ध्यानभवनामा सहभागी हुन्छु ।

आसन्न कर्म

आसन्न कर्म भनेको मर्न लागेका बेलामा गरिने कर्म हो । यो कर्म धेरै शक्तिशाली हुन्छ । यही कर्मका आधारमा नै उसको भविष्यको गति निश्चित हुन्छ । अरू बेला कुशल कर्म गरी चित्तलाई पवित्र पारेको भए पनि मर्ने बेलामा अपवित्र चित्त उत्पन्न भयो भने ऊ चार अपायलोकमा जाने निश्चित जस्तै हुन्छ । आसन्न कर्मले आचिण्ण कर्मलाई जित्छ । त्यसैले आसन्न कर्म कुशल हुनु जरूरी छ । त्यसमा पनि मर्ने बेलामा चित्त पवित्र हुन अति आवश्यक छ । चित्त पवित्र छ भने आसन्न कर्म कुशल हुन्छ । चित्तमा लोभ, द्वेष र मोह मुछिएको छ भने अकुशल कर्म हुन्छ । लोभ, द्वेष र मोह मुछिएको च्युति चित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तो क्लेश मुछिएको चित्तको प्रतिसन्धि चार अपायमै हुन्छ । जीवनभरि अकुशल कर्म गरे पनि मर्ने बेलामा कुशल कर्म गरे भइगयो नि भन्न सक्नुहुन्छ, तर बिरलै मानिसमा मात्र मर्ने बेलामा त्यस्तो पवित्र चेतना उत्पन्न हुन्छ । मानौं, एक जना कसाईले दैनिक जसो खसीबोका काटेर मासु बेच्छन् भने संज्ञाको कारण मर्ने बेलामा पनि उनले मासु काटेको चित्र नै झलझली सम्झेका हुन्छन् । उनले मर्ने बेलामा खुँडा चलाएको र मासु काटेको नै कर्म निमित्त देख्छन् । त्यो कर्म निमित्तका आधारमा उनले खुँडा, रगत वा हाडखोर मध्ये एक गति निमित्त देख्छन् । त्यही निमित्त हेर्दाहेर्दै उनको नरकमा जन्म हुन्छ । कर्म निमित्तका आधारमा गति निमित्त हुन्छ र गति निमित्तको आधारमा प्रतिसन्धि हुन्छ । मानौं, हाम्री उपासिका दिदी सधैंजसो दान गर्नुहुन्छ । संज्ञाको कारण पहिला उहाँले दान दिएका र परोपकार गरेको चित्र नै उहाँको चित्तमा पटकपटक ठोक्किन्छ । यसले चित्त पवित्र हुन्छ । उहाँको मनमा प्रीति उत्पन्न हुन्छ । उहाँले भोजन र फलफूल दान गरेको सम्झनासाथ फलफूल नै दान गरेको कर्म निमित्त देख्नुहुन्छ । त्यही दानको शक्तिले उहाँले मर्ने बेलामा लटरम्म फलफूल, फूलबारी वा यस्तै राम्रो गति निमित्त देख्नुहुन्छ र उहाँको जन्म देवलोकमा

हुन्छ । जीवनभर दान नदिने मानिसले मर्ने बेलामा भोजनदान वा चीवरदान दिएको चित्र देख्न सक्तैन । जीवनभर प्राणीघात गरेको मानिसले खुँडा, हाडखोर र मासु नै कर्म निमित्त देख्छ र त्यसको आधारमा कङ्काल गति निमित्त देखेर त्यही गति निमित्त हेर्दाहेर्दै उनको अर्को जन्म (प्रतिसन्धि) नरकमा हुन्छ । पहिला कुनै दान गरेको छैन भने मर्ने बेलामा संज्ञाको कारण पहिला दान गरेका चित्र मनमा धम्मारम्मण बनेर ठोक्किन सक्दैन । तसर्थ, अधिकांशमा आचिण्ण कर्मकै आधारमा आसन्न कर्म बन्छ । उदाहणका लागि, दुई वर्षपहिले मैले बौध चारधामको तीर्थयात्रा गरे । घरमा आएको महिनौं दिनसम्म पनि तिनै धामका चित्रहरू मेरो मानसपटलमा आइरहे । सपनामा पनि तिनै चारधामका दृश्यहरू देख्थें । ती चित्रहरू देख्दा मेरो मन गदगद भयो । चित्तमा प्रीति उत्पन्न भयो । यही अनुभवका आधारमा भन्न सक्छु, आचिण्ण कर्मकै आधारमा आसन्न कर्म बन्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । पहिला परीक्षा दिइरहेको मानिस रहेछ भने उसको मनमा संज्ञाको कारणले परीक्षा दिएको चित्र मनमा ठोक्किन्छ तर कहिल्यै परीक्षा नदिएको मानिसको मनमा परीक्षा दिएको चित्र ठोक्किने सम्भावना हुँदैन । कुनै मानिस सधैं रिसाउँछ भने मर्ने बेलामा पनि उसको मनमा रिस नै उठ्छ । कुनै मानिस मर्ने बेलामा रिसले आगो भएको रहेछ भने उसले आगो नै गति निमित्त देख्छ । आगो गति निमित्त देखेको रहेछ भने ऊ सिधै नरकमा पुग्छ । कुनै मानिस लोभी रहेछ भने मर्ने बेलामा पनि उसको चित्तमा लोभ नै उत्पन्न हुन्छ, पवित्र चित्त उत्पन्न हुँदैन । परियत्तिअनुसार, मर्ने बेलामा जे चिजमा मन तानिएको छ सोहीअनुसार जन्म हुन्छ । मानौं, घर र काठपातमा लोभ गरेको रहेछ भने धुलिया किरा भएर जन्मिन्छ; जग्गामा लोभ भएको रहेछ भने गँड्यौला भएर जन्मिने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले लोभ गर्नुहुँदैन । त्यसमा पनि मर्न लागेको बेलामा त झन् लोभ गर्दै गर्नुहुन्न । कहिलेकाहीं आचिण्ण कर्म कुशल हुँदाहुँदै पनि आसन्न कर्म अकुशल हुन सक्छन् वा वातावरणले अकुशल कर्मतिर डोऱ्याउँछ । मर्ने बेलामा पवित्र चित्त छ कि छैन त्यसले नै हाम्रो गति निश्चित गर्छ । मर्ने बेलामा लोभ, द्वेष र मोह मुछिएको चित्त रहेछ भने चार अपायमा नै झरिन्छ । तपाईंहरूको आसन्न कर्म अकुशल नहोस्, मर्ने बेलामा तपाईंको चित्त पवित्र होस् भन्नका लागि मैले देखेका र अनुभव गरेका केही आसन्न कर्मको सङ्क्षेपमा वर्णन गर्छु ।

हाम्रा एक जना हजुरबा गैरीगाउँमा बस्नुहुन्थ्यो । उहाँ ज्यादै परिश्रमी हुनुहुन्थ्यो । आफ्नै मेहनतले टुनीबाटेमा ३० पाथी बिउ जाने खेत पनि जोड्नुभएको थियो । तर कोही माग्न गयो भने छैन मात्रै भन्नुहुन्थ्यो । सुन्तलाको बोटमा लटरम्मै ठुल्ठूला सुन्तला फले पनि कसैलाई दिनुहुन्नथ्यो । छोराछोरीलाई चाहिन्छ भनेर अरू कसैलाई पनि दिनुहुन्नथ्यो । उहाँमा लोभ निकै बढी थियो । धान, मकै, कोदो बेचेर पनि उहाँले खेत नै किन्नुहुन्थ्यो । तर उहाँमा अरूप्रति द्वेषभाव चाहिँ थिएन । सबैप्रति सद्भाव राख्नुहुन्थ्यो । धेरै लोभ गरेका कारणले नै उहाँलाई पेटमा अल्सर भएछ क्यार, पेटमा केही पऱ्यो कि बान्ता भइहाल्थ्यो । पेटमा केही बस्तैनथ्यो । अहिले त ताप्लेजुङमा डाक्टर पाइँदैन, त्यस बेला झन् पाउने कुरै भएन । धेरै धामीझाँक्री लगाए, बेथा ठिक भएन । हाम्रा काकाहरू राति बिरामीको कुरूवा बस्न जानुहुन्थ्यो । म सानो थिएँ उहाँहरूका कुरा मात्रै सुन्थें, त्यसो नगर भन्न सक्दैनथें । बारीका लटरम्म सुन्तला देखेपछि उहाँहरूको मनमा लोभ पस्यो । त्यो सुन्तला चोरेर खाने योजना बनाउनुभयो । दुई जना बिरामी कुर्न भित्र बस्ने र दुई जना बाहिर बस्ने गोप्य सल्लाह भयो । बाहिरका दुई जनामध्ये एक जनाले सुन्तलाको रूखमा चढेर हाँगो हल्लाउने अनि अर्कोले सुन्तला टिपेर राख्ने र पछि दुवै मिलेर सुन्तला खाने । सुन्तलाको बोट घरको नजिकै थियो । हाँगा हल्लाएको आवाज घरबाट प्रस्टै सुनिन्थ्यो । चोरेको थाहा पाउलान् भनेर भित्र बस्ने काकाहरू "भूत आयो, भूत आयो, कोही बाहिर ननिस्कनुहोला" भन्नुहुन्थ्यो । बाहिरका काकाहरू यही मौकामा सुन्तला टिप्ने गर्नुहुन्थ्यो । केही छिनपछि बाहिरका काकाहरू लामोलामो श्वास फेर्दै हस्याङ्फस्याङ गरेर "भूतले झन्डै मारेन" भन्दै भित्र पस्नुहुन्थ्यो । बिचरा घरका मान्छे डरले बाहिर निस्कन सक्नुभएन । एक छिनपछि फेरि भित्रका दुई काकाहरू पिसाब फेर्ने निहुँ पारेर बाहिर जानुभयो र त्यसरी नै चोरी कर्म गर्नुभयो र सुन्तला खानुभयो । अरू बेला त भूतप्रेतसँग डराउने हजुरबा अन्तिम अवस्थामा झन् धेरै डराउनुभयो । मर्ने बेलाको उहाँको अनुहार केही डराएको जस्तो देखिन्थ्यो । उहाँले कर्म निमित्तमा भूत नै देख्नुभयो वा मानिसबिनै सुन्तलाका हाँगाहरू हल्लिएको देख्नुभयो होला । उहाँको आचिण्ण कर्म राम्रो थियो । चार अपायमै पर्ने निश्चित हुने खालको थिएन । तर पनि उहाँको आसन्न कर्म चाहिँ राम्रो भएन । चित्तमा पवित्र चेत भएन । त्यो पनि उहाँकै कर्मफलको कारणले त

होला ! उहाँको प्रतिसन्धि केमा भयो त्यो मलाई थाहा भएन । किनकि, मसँग जातिस्सर (जन्म स्मरण) अभिज्ञान छैन । तर परियत्तिका आधारमा अनुमान लगाउन सक्छु- उहाँ सुगतिमा जान पाउनुभएन । उहाँको पहिलेको अकुशल कर्मले मर्ने बेलामा फल दियो । आचिण्ण कर्म राम्रो हुँदाहुँदै पनि मर्ने बेलामा मनमा डर उत्पन्न भएका कारणले सुगतिमा जान सक्ने हजुरबा दुर्गतिमा जान बाध्य हुनुभयो होला । अनुमान लगाउन सक्छु, उहाँको प्रतिसन्धि धेरै डराउने प्राणीको जस्तो कि परेवा, ढुकुर वा यस्तै अन्य डराउने योनिमा नै भयो होला । अर्कातर्फ, काकाहरूले सुन्तला चोरी गरेर र नक्कली डर सिर्जना गरी हजुरबालाई चार अपायमा धकेल्ने जुन अकुशल कर्म गर्नुभयो त्यसको फल पनि उहाँहरूले भोग्नैपर्छ ।

नेसुममा एउटी हजुरआमा बिरामी हुनुहुन्थ्यो । छिमेकीहरू उहाँलाई राति रूङ्न जाँदा तास लिएर जान्थे । बिरामी रूङ्ने बहानामा तास खेल्ने गर्थे । अझ कति ठाँउमा त रक्सी पनि लिएर जाने रहेछन् । बिरामीको हेरचाह गर्नु त कता हो कता, तासमा कसरी झेली गर्ने र कसरी जित्ने भन्ने मात्रै उनीहरूको ध्याउन्न हुन्थ्यो । बिचरी बिरामी आमै र्याल-सिँगान स्याहार्ने मान्छे नभएर श्वास फेर्न गाह्रो भएको अवस्थामा हुँदा पनि कसैले हेर्दैनथे । तास र पैसामै सबैको ध्यान थियो, बिरामीतिर थिएन । हिजो कसले कति जित्यो, कसले कति हार्‍यो, आज मैले जित्नैपर्छ आदि आदि यस्तै कुराकानी मात्र हुन्थ्यो । ती हजुरआमाको आचिण्ण कर्म कस्तो थियो, त्यो मलाई थाहा छैन । बिचरी आमै आफ्ना नातेदारले जितेको सुन्दा पुलुक्क मुखमा हेर्नुहुन्थ्यो । हारेको सुन्दा अँध्यारो मुख लगाउनुहुन्थ्यो । हामीले हजुरआमालाई मर्ने बेलामा पनि लोभ र द्वेषकै छालमा मुछ्ने काम गर्‍यौं । मर्ने बेलामा तासमा जितेका र हारेका दृश्यको छाप नै ती हजुरआमाको चित्तमा बस्यो होला । ती हजुरआमाको मर्ने बेलामा पनि सम्भवतः लोभ मुछिएकै चित्त उत्पन्न भयो । अझ मर्ने बेलामा तैंले तासमा झेली गरिस् भनी झैझगडा गरेको सुनेपछि कर्म निमित्त पनि त्यही बन्यो होला । त्यही भएर होला उहाँको मर्ने बेलामा अनुहार उज्यालो थिएन । त्यस्तो कर्म निमित्त बनेपछि चार अपायकै गति निमित्त देखिन्छ होला । यसरी उनको प्रतिसन्धि चार अपायमै हुने सम्भावना बढी भयो । हजुरआमाले कुशल कर्म गरेर पुण्यसञ्चय पनि गर्नु भएको थियो होला, तर त्यो कर्मले मरणासन्न अवस्थाको

अकुशल कर्मलाई जित्न सकेन । आसन्न कर्म बलवान् भएर चार अपायकै ढोका खुल्यो होला । गैरी, नेसुममा त्यस्ता अनगिन्ती उदाहरण छन् जसले सुगति जान लागेका मानिसलाई नजानेरै दुर्गतिमा पठाएका छन् । हुन त, ती हजुरआमाका पनि अकुशल कर्महरू थिए होलान्, त्यसैले त्यस्ता जुवाडे मानिस उनलाई रूङ्न आए । कर्मले कहिले फल दिने हो त्यो आफूलाई थाहा हुँदैन । उहाँका हकमा मर्ने बेलामा अकुशल फल दियो । ती जुवाडेले पनि हजुरआमालाई चार अपायमा धकेलेको अकुशल कर्मको फल भोग्नैपर्छ ।

दुवागढीमा एक जना पण्डित भिनाजु हुनुहुन्थ्यो । उहाँ चर्चित र लोकप्रिय भागवत वाचक हुनुहुन्थ्यो । सप्ताह लगाउन पहाड र तराईका धेरै ठाउँमा जानुहुन्थ्यो । भारतको सिलिगुडीदेखि सिक्किम र आसामसम्म पनि सप्ताह लगाउन जानुहुन्थ्यो । अरू पण्डितका तुलनामा अलिक सस्तैमा कथा भन्नुहुन्थ्यो । खोइ के भएर हो, एक पटक लेनदेनको विषयमा आफ्नै ससुरालीसँग उहाँको निकै ठूलो झगडा भयो । पण्डित र उहाँका सालाहरूबिच बोलचाल नै बन्द भयो । अरूलाई ज्ञानगुनका कुरा सिकाउने पण्डित भिनाजुले मर्ने बेलासम्म पनि राग र द्वेष नै बटुल्नुभएको रहेछ । उहाँसँग म पण्डित हुँ भन्ने अहङ्कार पनि रहेछ । एक वर्षपछि पण्डित भिनाजु गम्भीर रूपमा बिरामी पर्नुभयो । उहाँ क्यान्सर रोगले थलिनुभएको थियो । भिनाजु बोल्न नसक्ने अवस्थामा हुनुहुँदो रहेछ । हामीले उहाँका सालालाई यस्तो बेला इख पालेर बस्नुहुँदैन, भिनाजुलाई भेट्न जानुहोस् भन्यौं । जेसुकै होस्, मेरै भिनाजु हुन् भनेर उहाँलाई भेट्न जानुभयो पनि । पण्डित भिनाजु र उनका साला दुवैको हामी सबैसँग मैत्रीभाव थियो । पण्डित मान्छे दुनियाँलाई रागद्वेष गर्नुहुन्न भनी शिक्षा दिने भिनाजु आफू चाहिँ राग र द्वेषमै चुर्लुम्म डुब्नुभएको रहेछ । सालो बिचरा एक वर्ष अगाडिको झगडा बिर्सिएर पनि भिनाजुलाई भेट्न जानुभयो । हामी पनि खुसी थियौं । तर त्यो भेटले उहाँहरूबिच झन् नराम्रो भयो । पण्डित भिनाजु आफ्नो साइँलो सालो देखेर झन् रिसाउनुभयो । उहाँ मृत्यु पर्खेर बसिरहनुभएको थियो । साइँलो सालो देख्नासाथ रिसले आगो हुनुभयो । टेढो आँखाले सालोलाई हेर्नुभयो । उहाँको अनुहारको रङ सालो देख्नेबित्तिकै रिसले कालोनिलो भयो । अनुहारको रूप नै परिवर्तन भयो । उहाँ सालोलाई देख्नुपर्छ भनेर अर्कोपट्टि फर्किएर सुत्नुभयो । उहाँको मनमा रिसको पर्युत्थान भयो । बिचरा भिनाजु न बोल्न सक्नुहुन्थ्यो, न उठ्न

। त्यस्तो बेला पनि उहाँ रिसले आगो हुनुभयो । उहाँ क्यान्सरले नराम्रोसँग थला पर्नुभएको थियो । त्यत्रा ठूला पण्डित; रिस, राग र ईर्ष्या बढाउनुहुन्न भनी दुनियाँलाई शिक्षा दिने मान्छे; मृत्युको मुखमा पुग्ने बेला आउँदा पनि उहाँलाई रिसले छाडेन । रिसमै रूमल्लिनु भयो । आफ्नो गति आफै बिगार्नुभयो । ती सालालाई चाहिँ बेकारमा भिनाजु भेट्न गएँछु भन्ने लागेछ । उहाँ केहीबेर चुप लागेर बस्नुभयो र घर फर्कनुभयो । हामीलाई पनि मर्ने बेलामा बेकारमा ती दाइलाई भेट्न पठाइएछ जस्तो लाग्यो । उहाँलाई नभेटेको भए उहाँको मनमा रिस उठ्ने थिएन र मर्ने बेलामा अकुशल कर्म पनि हुने थिएन । उहाँको आसन्न कर्म नराम्रो भयो । त्यसको बदला उहाँले गरेका पुराना परोपकारका कर्म सम्झाएको भए; ती कुशल कर्मको चर्चा गरेको भए; उहाँको मनमा प्रीति उत्पन्न हुने थियो । त्यस प्रीतिका बलले मर्ने बेलामा स्वर्गको गति निमित्त देखेर स्वर्गमै प्रतिसन्धि हुन सक्ने सम्भावना पनि थियो । तर आसन्न अवस्थाको अकुशल कर्मको बल आचिण्ण कर्मको भन्दा बढी हुने भएकाले चार अपायको ढोका खुल्यो । मेरो जातिस्सर ज्ञान छैन, उहाँको प्रतिसन्धि कहाँ भयो म त्यो केही भन्न सक्तिनँ । परियत्तिअनुसार आसन्न अवस्थामा रिसले आगो भएको रहेछ भने उसले आगो नै गति निमित्त देख्छ र नरकमै जान्छ भन्छन् । आसन्न अवस्थामा रहेको बिरामीसँग मन नपरेको वा रिस उठेको मानिस भेटाउनु हुने रहेनछ भन्ने मलाई ज्ञान भयो । हामीले पनि गल्ती गर्‍यौं । बरू त्यो बेला उहाँले गरेका पुराना कुशल कर्मको चर्चा गरिदिएको भए बिरामीको मनमा प्रीति उत्पन्न हुने थियो । त्यसको बलमा स्वर्गको गति निमित्त देखेर स्वर्गमै प्रतिसन्धि हुने सम्भावना थियो । तर आसन्न कर्म अकुशल भएका कारण चार अपायमा खस्नुभयो होला ।

मनबहादुर लामा सरले नेसुम स्कुलमा लामो समयसम्म काम गर्नुभयो । निश्चित मिति त थाहा भएन तर उहाँले वि.सं. २००६ सालदेखि नै संस्थापक प्रधानाध्यापक भएर त्यो स्कुलमा पढाउनुभएको हो । बर्मामा अङ्ग्रेजी पढेका र महायान बौद्ध धर्मको अध्ययन गरेका उहाँ सरले करिब ३८ वर्ष हामी सबैलाई अङ्ग्रेजी माध्यममा पढाउनुभयो । मेरा काका, म र मभन्दा पछिका पुस्तालाई पनि पढाउनुभयो । स्कुल विदा भएका बेला हरेक वर्ष माथिको गुफामा बच्चाहरूलाई क्याम्पमा राखी महायानी बौद्ध धर्म सिकाउनुहुन्थ्यो । स्कुल समय सकिएपछि सम्भोटा लिपिमा महायानका किताब

लेख्नुहुन्थ्यो र शिष्यलाई वितरण गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको आचिण्ण कर्म पनि राम्रो थियो । उहाँ हरेक दिन मन्त्र जप गर्ने, ध्यान गर्ने र खेतबारीमा पनि उत्तिकै मेहनतका साथ काम गर्ने गर्नुहुन्थ्यो । उहाँ बिरामी भएपछि धेरै गाउँलेहरू उहाँलाई हेर्न आए । गाँउभरिका सबैजसो मानिस उहाँका विद्यार्थी थिए । उहाँ अन्तिम अवस्थामा भएका बेला परिवारका सदस्यले लामा बोलाएर पूजापाठ गराउनुभयो । उहाँलाई भेट्न आएका बेला सबैले सरका कुशल कर्मको वर्णन गरे । ती कुशल कर्मको चर्चा सुन्दा कुशल कर्मका चित्रहरू उहाँको मनमा पटकपटक ठोक्कियो होला र उहाँको मनमा प्रीति उत्पन्न भयो होला । उहाँको अनुहार उज्यालो थियो । उहाँको आसन्न कर्म पनि राम्रो, अनि आचिण्ण कर्म पनि राम्रो । आसन्न कर्म बलवान् हुन्छ । म अनुमान लगाउन सक्छु– उहाँले सम्भवतः सुगतिको गति निमित्त देख्नुभयो होला । उहाँको प्रतिसन्धि सुगतिमै भयो होला ।

दुवागढीमा एक जना हक्की स्वभावका थापा ठूलाबा हुनुहुन्थ्यो । उहाँ लामो समयसम्म वडाध्यक्ष हुनुभयो । उहाँको आचिण्ण कर्म राम्रै थियो । उहाँको आधाभन्दा बढी समय अरूको सेवामा खर्च हुन्थ्यो । छिमेकीलाई सहयोग गर्न सधैं तत्पर रहनुहुन्थ्यो । दान गरेको त मैले खासै देखिन तर सेवा निकै गर्नुहुन्थ्यो । उहाँ कर्मकाण्डमा कमै विश्वास गर्नुहुन्थ्यो । एक पटक उहाँकी आमा निकै बिरामी हुनुभयो । धेरै मानिसले उहाँलाई ज्योतिषी हेराउने सल्लाह दिए । उहाँले मान्नुभएन । उहाँ कर्ममा विश्वास गर्नुहुन्थ्यो, भाग्यमा होइन । उहाँले भन्नुभयो, "मेरो काम आमाको सेवा गर्नु हो, आमा बाँच्नुभयो भने पाल्ने छोरो म छँदैछु, मर्नुभयो भने पनि काजकिरिया गर्ने म छँदैछु । फेरि मृत्यु त स्वाभाविक प्रक्रिया हो । किन डराउने ? ज्योतिषी हेराउने काम छैन ।" उहाँकी आमा निकै बिरामी भएको सुनेपछि धेरै मानिस आमालाई हेर्न आउनुभयो । आमा अन्तिम समयको नजिक पुगिसक्नुभएको रहेछ । छिमेकीहरू भेला भैसकेका रहेछन् । प्रायः सबैको मुखबाट उहाँले गरेका कुशल कर्महरूको चर्चा भयो । यस्ता कुरा सुन्दा उहाँको अनुहार उज्यालो भयो । संज्ञाको कारणले आफूले गरेका कुशल कर्मका चित्रहरू उहाँको चित्तमा ठोक्किइ प्रीति (खुसी) उत्पन्न भयो होला । चित्तमा क्लेश पस्न पाएन । उहाँले कस्तो गति निमित्त देख्नुभयो, त्यो मलाई थाहा भएन । तर अनुमान लगाउन सक्छु– उहाँले देवलोककै गति निमित्त देख्नुभयो र

प्रतिसन्धि पनि देवलोकमै भयो होला । उहाँको आचिण्ण कर्म राम्रो थियो र आसन्न कर्म पनि राम्रो भयो । हामीले आसन्न अवस्थाका बिरामीलाई बचाउन त सक्तैनौं तर तिनलाई सुगतिमा पठाउन उनीहरूले गरेका कुशल कर्मको चर्चा गर्न सक्छौं । अरू केही गर्न नसके कम्तीमा पनि बिरामीलाई शान्त वातावरणमा राख्न पक्कै सक्छौं । यसो गर्दा बिरामीको चित्तमा कुशल कर्मको चित्र बन्छ । कर्म निमित्त राम्रो हुन्छ र सुगतिको ढोका खुल्छ । बिरामीले देवलोक या मनुष्यलोकको गति निमित्त देख्छन् र सुगतिमै प्रतिसन्धि हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

केही वर्षपहिले म्यानमारका एक भिक्षुले आफ्नो शरीर छोड्नुभएको भिडियो इन्स्टाग्राममा भाइरल भयो । ती भिक्षुले भन्नुभयो, "मेरो शरीर छोड्ने समय आयो ।" भिक्षु बाहिरबाट चङ्क्रमण गर्दै भित्र आएर आफै बिछ्यौनामा सुत्नुभयो । अनि कोठामा सुतेरै ध्यानभावना गर्दागर्दै आफ्नो शरीर त्याग गर्नुभएको थियो । त्यस कोठाको वरिपरि थुप्रै भिक्षुहरूले मौन प्रार्थना गरिरहनुभएको थियो । बेला बेला अरू भिक्षुले ती भिक्षुलाई ढोगिरहेको पनि देखिन्थ्यो । वातावरण शान्त थियो । उहाँको अनुहार उज्यालो थियो । उहाँ अर्हत् नै हुनुभएको रहेछ भने त प्रतिसन्धि हुने कुरै भएन । आचिण्ण र आसन्न दुवै कर्म कुशल भएपछि कुशलै फल मिल्ने हो । उहाँको ध्यान माथिल्लो स्तरको थियो । भिक्षुले पूर्ण होसमा रही ध्यानभावना गर्दै शरीर त्याग गर्नु भनेको ब्रह्मलोक पक्का हुनु हो । उहाँ भिक्षुको हकमा अरूप ब्रह्मलोकमै प्रतिसन्धि भयो होला ।

अध्याय : पाँच

ध्यान सम्यक् दृष्टि

५.१ परिचय

माथि नै भनियो– मिथ्या दृष्टि हटाउने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको ध्यानभावना हो । शाब्दिक अर्थमा समथ भनेको मन एकाग्र र शान्त हुनु हो । समथ ध्यानभावनाले उम्लिएको मनलाई बिस्तारै शान्त बनाउँछ । यसले अन्तर्दृष्टि (Insight) सम्यक् बनाउँछ । आनापान सतिले एकाग्रता बढाउने रहेछ; समाधिको समय बढाउने रहेछ र अन्तर्दृष्टि राम्रो हुने रहेछ । अन्तर्दृष्टि सफा भएपछि सोच पनि पवित्र र सम्यक् हुने रहेछ । सोच सम्यक् भएपछि कुशल कर्म मात्रै हुन्छन्, अकुशल कर्म हुँदैनन् । फेरि, समथ नभई विपश्यना ध्यानभावना अगाडि बढ्दैन । समथ ध्यानभावनामा आधारित भएर नै विपश्यना ध्यानभावना गरिन्छ ।

ध्यानभावना गर्नुभन्दा अगाडि म १० मिनेट जति श्वास–प्रश्वाससम्बन्धी प्रणायाम, कपालभाति र कुम्भक जस्ता केही योगसाधना गर्ने गर्छु । यी ध्यानभावनाको अङ्ग त होइनन्, तर यिनले ध्यानका बेला आलस्य र निद्रा भगाउने रहेछन् । त्यसैले म ती साधना गर्छु । जसको आलस्य बढी छ र निद्रा लाग्छ, उहाँहरूले योग गरे फाइदा नै हुन्छ । जसलाई थिनमिद्ध हुँदैन, उहाँहरूले यी साधना गर्नु आवश्यक छैन । सिधै ध्यानभावना गरे हुन्छ । ध्यानभावना गर्न आसन पनि ठिक हुनुपर्ने रहेछ । मेरो आफ्नो अनुभवमा टाउको झुक्यो भने आलस्य बढ्ने र निद्रा लाग्ने रहेछ । मेरो टाउको झुक्यो कि निद्रा लागिहाल्थ्यो । टाउको सिधा (नब्बे डिग्रीमा) राखी बस्दा मन धेरै भाग्ने रहेछ (उद्धच्च), मेरो टाउको अररिने समस्या पनि आयो । त्यसैले म टाउको थोरै झुकाएर करिब ८८° मा राखेर बस्छु । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अनुभव हो । अरूमा त्यो सही हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ । ध्यानको अधिष्ठान गर्नुभन्दा पहिला ढाड सिधा गरेर बस्छु ।

दोस्रो, मेरो मिथ्या दृष्टि बढी भएर होला, मनले कहिलेकाहीं अकुशल कर्म सोचिहाल्छ तर छिनमै संम्प्रज्ञान भएर यो अकुशल कर्म हो भन्ने तत्काल बोध भइहाल्छ । मेरो मन पटकपटक भाग्छ । बल्लतल्ल मनलाई तानेर ल्यायो, फेरि अर्कोतिर भागिहाल्छ । पहिले यो भाग्ने मन देखेर म धेरै दुःखी हुन्थें । दुःख घटाउन ध्यानभावना गर्न गएको उल्टै दुःख पो बढ्थ्यो । आफ्नै मनको अध्ययन गर्दा थाहा भयो- जस्तो आगोको प्राकृतिक स्वभाव पोल्नु हो, त्यस्तै मनको प्राकृतिक स्वभाव नै भाग्नु हो । हुन त मनको स्वभाव जान्नु पनि विपश्यना हो । त्यो बोध भएपछि, भाग्ने मनको स्वभावलाई मैले स्वीकार गरें । भाग्ने मनप्रति द्वेषभाव राखिनँ, बरू स्वीकार गरें । त्यसपछि मन भाग्दा मलाई दुःखानुभूति भएन । यो भाग्नु स्वाभाविक प्रक्रिया हो जस्तो लाग्छ । भागेको मनलाई पनि साक्षीभावले हेर्न थालें । झर्को नमानीकन भगुवा मनलाई तानेर फेरि नासिकामा ल्याउन थालें । मेरो मन एकाग्र हुन मान्दै मान्दैन । तर पहिले जस्तो धेरै बेर होइन, भागेको केही छिनमै मन आफै ध्यानमा फर्किहाल्छ । लामो समय मेरो मन बाहिर भाग्दैन । यही नै ध्यानको प्रारम्भिक उपलब्धि हो । अर्को साथीले यस्तो अभ्यास गर्दा तीनचार दिनपछि मेरो मन भाग्न रोकियो भन्नुभयो । पहिलो ध्यानको शिविरमा मेरो मन ६/७ दिनसम्म पनि भागिरह्यो । अहिले पनि पटकपटक भाग्छ तर पनि मैले भाग्ने मनप्रति द्वेष राखिनँ, बरू विस्तारै भगुवा मनलाई झर्को नमानी तानेर ल्याउन थालें । भाग्ने मनसँग रिसाउने होइन, बरू यसलाई तालिम दिन जरूरी रहेछ भन्ने बोध भयो ।

तेस्रो, श्वास आएको र गएको हेरिरहँदा पनि मेरो मन केही समयको अन्तरालमा भागिहाल्छ । मेरो अनुभवमा श्वास आएको र गएको हेराइका बिचमा मनले निमेष मात्र समय पायो भने फेरि पनि भागिहाल्दो रहेछ । मन धेरै भाग्न थालेपछि मनलाई एकछिन पनि फुर्संद नदिन श्वास आएको र गएको गन्ती गर्न लगाएँ । श्वास आएको र गएको एक–एक, दुई–दुई भन्दै बिस–बिस पटक गन्न थालें । बिस पटक पूरा भएपछि पुनः एकबाटै गन्ती सुरू गर्थें । यही नै गणना समाधि हो । यसो गर्दा मेरो मनले भाग्ने समय पाएन । यो मेरो नितान्त व्यक्तिगत अभ्यास हो । केही दिन यसरी गन्ती गरेपछि मेरो मनको भाग्ने क्रम निकै कम भयो । त्यसपछि, म पहिला जस्तै गन्ती नगरी केवल श्वास आएको र गएको मात्र हेर्न थालें । तैपनि

कहिलेकाहीं त मेरो मन भागिहाल्थ्यो । तर म तुरुन्तै मनलाई कर्मस्थानमा (नासिकामा) ल्याउथें ।

तेस्रो, श्वास सूक्ष्मतम हुँदा श्वास हेर्न कठिन हुने रहेछ र मन लठ्ठ हुने (मोह) जोखिम पनि बढ्ने रहेछ । निद्रा लागे जस्तो हुने रहेछ ।

चौथो, मनले एक पटकमा एउटै मात्र काम गर्छ । श्वास आएको र गएको हेर्दा मनले अरू कुरा सोच्न पाउँदैन । तसर्थ मनभित्र नयाँ क्लेश पस्न पाएन । नयाँ क्लेश नपसेपछि पुराना क्लेश बिस्तारै निर्जरा भई क्लेशको पत्र उक्किने रहेछ । क्रमशः क्लेश नास हुँदै जाने रहेछन् ।

पाँचौं, श्वासप्रश्वासले म र प्रकृतिबिच सम्बन्ध स्थापना गर्ने रहेछ । म प्रकृतिबाट श्वास लिन्छु र प्रकृतिलाई अर्को श्वास दिन्छु भन्ने भाव उत्पन्न हुने रहेछ । म पनि रूखबिरूवा जस्तै प्रकृतिको अभिन्न अङ्ग रहेछु भन्ने बोध भयो । छैटौं, श्वास आउँछ र जान्छ; पुनः अर्को श्वास आउँछ अनि त्यो पनि जान्छ; पुनः तेस्रो श्वास आउँछ र जान्छ । एवं प्रकारले बर्षौंसम्म मेरो जीवन चलिरहेको छ । श्वासको अवलोकनले मेरो जीवन पनि यसरी नै आउँछ र जान्छ भन्ने बोध भयो । मलाई अनित्यबोध भयो । यो श्वास-प्रश्वासको स्वभाव हेर्नु नै विपश्यना हो । आरम्मण (आलम्बन) हेर्नु समथ हो भने आरम्मणको स्वभाव वा लक्षण हेर्नु विपश्यना हो । आरम्मणमा मन अड्याइराख्नु समथ हो भने आरम्मणको लक्षण हेर्नु विपश्यना हो । धेरै ठूलो अभ्यास गर्नै परेन । सातौं, आएको श्वास केही चिसो र फालेको तातो हुँदो रहेछ । श्वास बाहिर जाँदा बाफ उडेको देखिन्थ्यो । यो श्वासमा तेज पनि रहेछ ।

आठौं, यही आनापानबाटै मलाई प्रतीत्य समुत्पादको पनि जानकारी भयो । श्वासमा आश्रित हुनु प्रतीत्य हो अनि श्वासको उदय र व्यय हुनु समुत्पाद हो । मैले आनापानबाटै प्रतीत्य समुत्पाद पनि बुझें । नवौं, आनापानबाटै मलाई अनात्मबोध पनि भयो । श्वासलाई जति नै रोक्न खोजे पनि केही बेरसम्म मात्र श्वास रोक्न सकिने रहेछ, त्यसपछि त फाल्नैपर्ने रहेछ । श्वास नलिएर बस्न खोजे पनि केही बेर मात्र श्वास नलिई बस्न सकिने रहेछ । त्यसपछि त श्वास लिनैपर्ने रहेछ । यो श्वास लिनु र फाल्नु पनि मेरो नियन्त्रणमा रहेनछ, मेरो अधीनमा रहेनछ भन्ने बुझें । यही नै मेरा

लागि अनात्मबोध पनि हो । श्वासप्रश्वासमा मन अड्याइराख्नु समथ हो भने यसको लक्षण हेऱ्यो भने विपश्यना भइहाल्छ ।

मैले आनापानसतिबाट यति कुरा बोध गरें । यहाँहरूले अझ धेरै बोध गर्नुभयो होला । आनापान गर्दा उम्लिएको मन केही शान्त हुने रहेछ । त्यसको बलमा चित्तले निमित्त (चित्र) उत्पन्न गर्ने रहेछ । समथ भनेको चित्तले उत्पन्न गरेको त्यही निमित्तमा मन अड्याउने काम रहेछ । आनपान समाधिमा बस्न अनुकूल बनाउने ध्यानभावना मात्रै होइन, ज्ञानको जग पनि रहेछ । त्यसैले मैले समथ ध्यानलाई अलिक बढी समय दिएको हुँ । मनलाई एकाग्र गर्न पहिले धेरै समय लाग्थ्यो तर अहिले त्यति समय लाग्दैन, करिब दश मिनेटमै मेरो मन एकाग्र हुन्छ । अर्को कुरा मेरो मनमा अरूको भन्दा अलिक बढी नै क्लेश भएर हुन सक्छ, दृष्टि र क्लेश फाल्न निकै लामो समय लाग्यो । अझै पनि फाल्दैछु । हेरौं, अझै कति वर्ष लाग्ने हो !

समाधिमा बसेका बेला कुकुर भुकेको आवाज मेरो कानमा ठोक्कियो । मेरो कानमा सुन्ने मन उत्पन्न भयो । मेरो मन कुकुर भुकेकोतिर गयो । कुकुर भुकेको आवाजले मेरो मनमा द्वेषभाव आयो । म चाहिँ कुकुर भुकेर मेरो ध्यान बिगाऱ्यो भन्थें । एक छिनपछि कागको आवाज मेरो कानमा ठोक्कियो । त्यो कागको आवाजले पुनः मेरो मनमा द्वेषभाव उत्पन्न भयो । म मेरो मनलाई तानेर पुनः श्वासप्रश्वासको अवलोकनमा लगाउँथे । क्लेश घटाउन ध्यान बसेको, झन् झन् क्लेश बढ्दै गयो । त्यही बेला चिर्बिर चिर्बिर चराको आवाज कानमा ठोक्कियो । त्यो आवाजले चाहिँ मेरो मनमा राग उत्पन्न गऱ्यो । चराको त्यो आवाज मलाई राम्रो लाग्थ्यो । बल्लतल्ल मनलाई चराचुरुङ्गीको आवाजबाट तानेर ल्याई दुईचार मिनेट कर्मस्थानमा श्वासप्रश्वासको साधना गरिरहेको हुन्थें, त्यही बेला मेरो कानमा अर्को कुकुर भुकेको आवाज ठोक्किन्थ्यो । त्यसले मेरो मनलाई नराम्ररी तान्थ्यो । त्यस आवाजमा चाहिँ म धेरैबेर रूमल्लिएँ । त्यो कुकुर किन करायो ? कहाँ करायो ? कति लामो भुकेको होला, चोर पो आयो कि ? यसले मेरो ध्यान बिगाऱ्यो भनेर रूमल्लिरहन्थें । मेरो ध्यानको बेला नै त्यो कुकुर किन भुकेको होला भन्थें । मलाई कागदेखि पनि रिस उठ्यो, पल्लो घरको भाले र कुकुरसँग पनि रिस नै उठ्यो । हवाईजहाजको ठूलो आवाजसँग पनि रिस

नै उठ्थ्यो । चक्रपथका गाडीको आवाज सुन्दा पनि रिस नै उठ्थ्यो । तर चराचुरुङ्गीका आवाजदेखि चाहिँ मलाई खुसी उत्पन्न हुन्थ्यो । यी आवाजले मेरो ध्यान बिगारे भन्थें । क्लेश हटाउन ध्यानभावना गर्दै जान्थें तर उल्टो क्लेश (रिस र राग) नै बढाउँथें ।

जब ध्यान छिप्पिँदै गयो, त्यो कुकुर भुकेको आवाज नै मेरो ध्यानको आरम्मण भएको छ । त्यो आवाज मेरो ध्यानको सहयोगी हुन पुग्यो । दोस्रो पटक भुकेको आवाज आउनासाथ पहिले भुकेको आवाज आफै हराउने रहेछ । तेस्रो आवाज आउँदा दोस्रो आवाज हरायो । म आवाज उत्पन्न र नष्ट भएको सुनिरहन्थें । त्यही आवाजबाट मलाई अनित्यबोध भयो । त्यही आवाज ध्यान साधनाका लागि मेरो आरम्मण भयो । कुकुर लगातार भुकिरहन्छ र त्यही आरम्मणमा मेरो मन बसिरहन्छ । अरूतिर मन नगई त्यही आवाजमै मन बस्ने रहेछ । त्यसलाई आवाजका रूपमा मात्र लिँदा उपेक्षाभाव उत्पन्न हुने रहेछ । त्यो कुकुरको आवाज हुने रहेनछ, केवल आवाज (ध्वनि) मात्रै हुने रहेछ । यसो गर्दा पहिला जस्तो मेरो मनमा भोटे कुकुरको चित्र बनेन, केवल आवाजमै मेरो मन अडियो ।

त्यसै बेला ढाड र खुट्टा बेस्सरी दुखेको अनुभूति भयो । दुःखाइले तीव्र शारीरिक पीडाबोध भयो । पहिले खुट्टा दुख्दा मलाई दुःखानुभूति हुन्थ्यो र मनमा द्वेषभाव आउँथ्यो । खुट्टा दुखेर मेरो ध्यान बिगार्‍यो भन्थें । हिजोआज मेरो ध्यान केही छिप्पिँदै गयो । मलाई सम्प्रज्ञान भयो । खुट्टा दुख्दा मेरो मन शरीरमै बसिरह्यो, बाहिर भागेन । म होसमा भएँ । यो दुखाइ पनि परिवर्तन भइरहन्छ भन्ने सम्प्रज्ञान भयो । यो दुखाइले मेरो ध्यान बिगारेन । मेरो मन शरीरबाहिर भागेन र सम्प्रज्ञान पनि भयो । अहिले यो बुझेपछि मेरा खुट्टा दुख्छन् तर मेरो मन दुख्दैन । कम्तीमा म होसमा त भएँ । केही दिनमै त्यो पीडा पनि जाँदो रहेछ भन्ने बोध भयो । तसर्थ ढाड र खुट्टा दुख्दा दुःखानुभूति गर्नुहुँदैन भन्ने कुराको बोध भयो ।

मेरो मन एकाग्र त भयो तर कुनै एक विषयवस्तुको पछि लागेर बहकिँदै गयो । मेरो मन त्यही विषयको भित्रभित्र पस्न थाल्यो । मनमा वितर्क र विकल्प आउन थाले । विचारको आँधीबेहरी नै चल्यो । यो हटाउन मैले आनापानसतिको अभ्यास गरें । उदाहरणका लागि– फलानाले पैसा सापटी

लगेको अझै फिर्ता ल्याएन । ब्याज पनि दिएन, साउँ नै पो खाने हो कि ? अस्ति बाटामा देख्दा पनि नदेखेको जस्तो गऱ्यो । यस्तै विषयवस्तुमा म रूमल्लिँदै जान्थें । घण्टी लाग्दा झसङ्ग हुन्थें । एक घण्टा बितेको पत्तो नै हुँदैनथ्यो । त्यो बेला मेरो चित्तमा लोभ मुछिएको हुन्थ्यो । लोभ मुछिएको त्यस मिथ्या समाधिबाट निस्कन मलाई निकै कठिन भयो । त्यसबाट बाहिर निस्कन म गणना समाधिको अभ्यास गर्थें र मनलाई एकाग्र बनाउँथें ।

त्यही समयमा मलाई करूणाभाव उत्पन्न भयो । मैले अरूप्रति गरेको द्वेषपूर्ण कार्य झल्झली सम्झिन पुगेँ । बेकारमा त्यो मानिसलाई मैले घोचेर बोलेछु भन्ने पश्चात्ताप भयो । अनाथ बच्चाहरूलाई दान नदिएर गल्ती गरें भन्ने पनि बोध भयो । मैले अरू प्राणीलाई दुःख दिनुहुँदैन रहेछ भन्ने कुरा पनि त्यही बेला बोध भयो । मेरो मन निकै कमलो हुँदै गयो । हुन त अनित्य, दुःख र अनात्मको बोध विपश्यनाको बेला हुने हो, जहाँ आरम्मणभन्दा त्यसको लक्षण हेरिन्छ । तर होसपूर्वक आनापानको निरीक्षण गरियो भने यसले पनि ज्ञानमार्गतिर लैजाने रहेछ ।

यी मेरा आफ्नै अनुभव र अनुभूतिहरू हुन्, अरू कल्याणमित्रसँग यी मिल्न पनि सक्छन्, नमिल्न पनि सक्छन् ।

५.२ ध्यानका चरणहरू

मनको स्वभाव नै आरम्मणमा झुक्ने हो । यसको आलम्बनमा नमन गर्ने अर्थात् झुक्ने स्वभावका कारण यसलाई नाम भनिएको हो । समथ भनेकै आरम्मणमा आधारित ध्यान हो । मेरो आनापानसति अलिक छिप्पिएपछि आरम्मण र कर्मस्थान स्वतः स्थानान्तरण भए । कर्मस्थान नासिकाबाट दुई आँखीभौंको बिचमा सऱ्यो । आरम्मण पनि श्वासप्रश्वासबाट दुई आँखीभौंमाथि छिनछिनमा भुलुक्क भुलुक्क गरेको हेर्नेतिर सऱ्यो । मेरो दुई आँखीभौंको भित्र पानीको फोहरा जस्तै भुलुक्क भुलुक्क गर्छ । आँखीभौंको अलिकति माथि निधारको तल्लो भागमा छिनछिनमा भुलुक्क भुलुक्क गरिरहन्छ । अझ नियालेर हेर्दा मेरो निधारमा निमेष निमेषमा हजारौं पानीका ससाना सिर्काहरू माथि उठ्ने र विनाश हुने गरेको अनुभूति भइरहन्छ । मेरो टाउको कुनै चिजले

बाँधेको जस्तो अरठ्ठ हुन्छ । यस्तो हुँदा पहिले मलाई अलिक अप्ठ्यारो महसुस हुन्थ्यो, तर त्यो बिस्तारै कम हुँदै गयो । कहिलेकाहीं मेरो निधारको भित्रभित्र बिहिनीले छेडे (Drilling) जस्तो अनुभूति हुन्थ्यो । पहिले यस्तो हुँदा मलाई निकै असहज हुन्थ्यो, केही पीडा पनि हुन्थ्यो । त्यस्तो हुँदा सुरूमा केही डर पनि लाग्यो । तर बिस्तारै त्यो सहज हुँदै गयो । डर पनि हराउँदै गयो । दुई आँखीभौंका बिचमा (कर्मस्थानमा) उत्पन्न भएको भित्री भुलुक्क भुलुक्क भइरहने आरम्मण हेरिरहँदा मेरो मन त्यति भाग्दैन, भागिहाले पनि छिनमै फर्केर आउँछ । मन भागेकामा मलाई चिन्ता हुँदैन । मेरो मनलाई छिनछिनमा भुलुक्क भुलुक्क गरिरहेको त्यही आरम्मण हेर्न लगाइरहन्छु । भागेको मनलाई पटकपटक तानेर कर्मस्थानमा ल्याएर त्यसै आरम्मणमा चढाइरहने कार्यलाई नै हामी वितर्क भन्छौं ।

कहिलेकाहीं मनले ठूलो गोलो आकारको प्रकाशपुञ्ज देख्छ । त्यो प्रकाश क्रमशः सानो हुँदै आफै हराउँछ । मनले फेरि अर्को प्रकाशपुञ्ज देख्छ, त्यो पनि आफै सानो हुँदै हराउँछ । बडो रमाइलो दृश्य देखिन्छ । ती दृश्य देखेर मेरो मन निकै खुसी भयो । आँखा खोल्दा ती दृश्य आफै हराए । दृश्य आफै हराएर गए पनि मलाई चाहिँ फेरि ती दृश्य देखूँ देखूँ जस्तो लागिरह्यो । मेरो मनमा तृष्णा जाग्यो । ध्यानभावनामा पनि तृष्णा जाग्ने रहेछ । संज्ञाका कारण अहिले पनि म ती दृश्य सम्झिरहन्छु । मेरा केही वर्ष त्यस्ता रमाइला दृश्य हेर्नमै व्यतीत भए । म निर्वाणको नजिक पुगें कि भन्ने भ्रम पनि भयो । मेरो ध्यानभावना अगाडि बढेन । बल्ल बुझें– त्यस्ता रमाइला दृश्यमा अल्झिन हुने रहेनछ । दृश्यको उत्पत्ति हुन्छ र त्यसको विनाश पनि हुन्छ भन्दै त्यो दृश्यलाई छोड्नुपर्ने रहेछ । त्यसपछि म पहिला जस्तै आँखीभौंको बिचमा आएका भुलुक्क भुलुक्क गर्ने आरम्मणमै मन लगाउन थालें । प्रायः जसो मेरो टाउको कुनै रुमालले बाँधे जस्तो हुन्छ ।

मसिनो गरी हेर्दै जाँदा त्यो स्थूल भुलुक्क भुलुक्क भित्र पनि हजारौं सूक्ष्म फिलिङ्गाहरू निमेषभन्दा पनि छोटो समयमा उत्पन्न र व्यय भएको अनुभव हुन्थ्यो । ती सूक्ष्म फिलिङ्गा चाहिँ मैले गत वर्ष यता मात्रै अनुभूति गर्न थालेको छु । मेरा दुई आँखीभौंका माथि हरदम ती स्थूल र सूक्ष्म

भुलभुल निमेष निमेषमा उत्पन्न र व्यय भइरहन्छन्, कहिल्यै रोकिँदैनन् । त्यसमा नै मनलाई लगाइराख्छु, यसो गर्दा एउटै आरम्मणमा धेरै लामो समयसम्म मन बस्ने रहेछ । यस्तो अवस्थामा निधारको तल्लो भागमा चाहिँ सिरिङसिरिङ गरिरहन्छ ।

चित्र ५.१ : ध्यानका चरणहरू

तेस्रो अवस्थामा त्यही आरम्मणमै मन लगाई राख्न पनि झन्झट लाग्न थाल्यो । म चित्तले उत्पन्न गरेका ती जुनकिरी जस्ता ससाना ताराप्रति विचार गर्न थालें- कहिले मिसिने र कहिले छुट्टिने, कहिले उत्पन्न हुने र कहिले लोप हुने क्रियाकलाप कौतूहलका साथ हेर्न थालें । यो हेर्दा समय गएको थाहा नै हुँदैनथ्यो । त्यसलाई नै विचार भनिन्छ क्यार ! विचार आउनसाथ वितर्क आफै हराउने रहेछ । सूक्ष्म भुलभुलको उत्पन्न र व्ययमै म विचार गरिरहन्थें । मनले एक पटकमा एउटा मात्र काम गर्ने रहेछ । विचार आउनासाथ वितर्क आफै हराउने रहेछ । म विचारमा रूमल्लिँदै गएँ । त्यो रमाइलो दृश्य लामो समयसम्म हेरिरहन्थें । त्यसको लगत्तैपछि मैले मनमनै यी किन, कसरी, के कारणले उत्पन्न र नष्ट भए भन्दै मनन गर्न थालें । त्यसो गर्दा मेरो मनमा सौमनस्य (सुखानुभूति) उत्पन्न भयो तर मेरो ध्यान अगाडि बढेन । रमाइलोमै मन भुल्यो । अरू साथीले बाहिरबाट हेर्दा कति लामो समाधि लागेको भन्थे होला तर म चिन्तनमनन र ऊहापोहमा हराइरहेको हुन्थें । म नचाहिने विचारमै रूमल्लिरहेको हुन्थें । मेरो हकमा चिन्तन र मननले ध्यानभावनामा बाधा पुऱ्यायो । त्यसबाट निस्कन मलाई

निकै लामो समय लाग्यो । अहिले पनि कहिलेकाहीं त्यस्तै दृश्यमा म हराउने गर्छु । फरक यति छ – म अहिले छिट्टै होसमा आउने गर्छु ।

चित्तले उत्पन्न गरेका निमित्तको (जुनकिरी ताराहरू) उत्पन्न र व्यय हेर्दा मन गदगद हुन्थ्यो । मनमा प्रीति उत्पन्न भयो, मन आनन्दित भयो । पहिले मलाई यस्तो खुसी भइरहोस् भन्ने कामना हुन्थ्यो तर चित्तले उत्पन्न गरेको त्यो निमित्त केही समयपछि आफै नष्ट हुन्थ्यो । आँखा खुल्नासाथै त्यो खुसी हराउँथ्यो । ध्यानभावनाका केही सेसनहरू २ घण्टाभन्दा लामा हुनुपर्ने रहेछ भन्ने लाग्थ्यो । फेरि मेरा लागि मात्रै छुट्टै समयतालिका बन्दैन भन्ने बोध भयो ।

म अरू बेला पनि कुनै विषयवस्तुमा विचार गरिरहन्थें, चिन्तनमनन गरिरहन्थें । त्यसले मलाई त्यो विषयबारे बुझ्न मद्दत गर्थ्यो । म ध्यान बसेका बेला पनि त्यो बानी गएन । त्यो विषयवस्तुले मलाई तानिरहन्छ र म लामो समयसम्म त्यसैमा हराइरहन्छु । चिन्तनमनन गर्नेलाई ध्यान गर्न कठिन हुने रहेछ । अर्को कुरा, योनीसो–मनसिकार (सही चिन्तन) राम्रो हो, यसमा हामी लगातार विचार गरिरहन्छौं । तर मेरो हकमा यसले ध्यानमा बाधा पुऱ्यायो । मनमा एउटा कुरा आएपछि त्यसैमा धेरै समय रूमल्लिने रहेछ, समय गएको पत्तै नहुने रहेछ । यसरी ध्यानसाधना अगाडि बढ्न कठिन भयो ।

त्यो स्थिति हटाउन मलाई निकै गाह्रो भयो । श्वास बाहिर फाल्नासाथ त्यो विषयवस्तुलाई पनि फाल्न थालें । अर्को विचार आएपछि त्यसलाई पनि अर्को श्वाससँगै फाल्न थालें । म छिनछिनमै होसमा आउन थाले । हिजोआज विचार पनि कत्ति आएको भनेर झिँजो लागिरहन्छ । विचारलाई पनि केही समयपछि छाड्न थालेको छु । यसो गर्दा केही समय मेरो मन शान्त र एकाग्र हुन्छ तर केही समयपछि फेरि अर्को विचार आइहाल्छ । इमान्दारीपूर्वक भन्दा मैले अझै पनि वितर्क र विचार स्थायीरूपमा फाल्न सकेको छैन । फाल्यो भने एकछिनमा फेरि आइहाल्छ । यो बानी हटाउन अझै मेहनत गरिरहेको छु ।

५.३ सन्तुलन

बसाइ र ध्यानको गहिरो सम्बन्ध छ । ध्यान गर्दा टाउको पूरै सिधा (९०°) गरी बस्यो भने मन धेरै भाग्ने रहेछ, टाउको पनि अररो हुने रहेछ । बस्दा टाउको चाहिनेभन्दा बढी झुक्यो भने आलस्य बढ्छ, निद्रा लाग्छ । त्यसैले म टाउको थोरै झुकाएर (८८°) बस्ने गर्छु । त्यसो गर्दा मेरो मन धेरै भागेन र निद्रा पनि लागेन । ध्यानका लागि शरीरको अवस्थिति पनि सही हुनुपर्ने रहेछ ।

चित्र ५.२ : सन्तुलन

भौतिक बसाइले पनि मनमा असर गर्ने रहेछ । अगाडिपट्टि धेरै झुकेर बस्दा शरीरको बोझ खुट्टामा पर्न गई खुट्टा थिचिएर दुख्ने रहेछ । यसो गर्दा शरीर निहुरिने हुँदा ढाड दुख्ने रहेछ । शरीरमा पीडा हुनासाथ मनमा दुःखानुभूति हुन्छ । त्यसैले बसाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

परियत्तिमा नीवरण धर्मलाई ध्यानको शत्रुको रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ । मेरो अनुभवमा ध्यानभावनाका कुनै शत्रु हुँदैनन् । केवल सही मात्राको ज्ञान हुन जरूरी छ । यी नीवरणको थोरै मात्रा उपयोगी हुन्छ भने अधिक मात्रा हानिकारक । थोरै विष औषधि हो भने औषधिको अधिक मात्रा नै विष हो । मेरो अनुभवमा थिनमिद्ध बढी भयो भने निद्रा लाग्छ, आलस्य बढ्छ । अर्कातर्फ, वीर्य (प्रयत्न, परिश्रम) बढी भयो भने मन धेरै भाग्छ (उद्दच्च) । भागेको मनलाई रोक्न थोरै थिनमिद्ध उपयोगी हुने रहेछ । त्यो बेला थिनमिद्ध मित्र हो । थिनमिद्ध भनेको ब्रेक हो, यसले भाग्ने मनलाई रोक्छ । थोरै थिनमिद्धले समाधि स्थिर राख्न सहयोग गर्छ । अर्कातर्फ, थिनमिद्ध धेरै भयो भने त्यो शत्रु हुन्छ । त्यसले आलस्य बढाउँछ र निद्रा

लाग्छ । त्यस्तै, समाधि धेरै गहिरो भयो भने पनि थिनमिद्ध हुने सम्भावना हुने रहेछ । समाधि र थिनमिद्ध बीच सन्तुलन हुन जरूरी छ ।

त्यस्तै, समाधि बढी भयो भने पनि आलस्य बढ्ने र निद्रा लाग्ने रहेछ । यस्तो बेला वीर्य बढाउनुपर्ने रहेछ । फेरि वीर्य चाहिनेभन्दा बढी भयो भने मन धेरै भाग्छ, एकाग्र हुन मान्दैन । त्यस बेला थिनमिद्धले वीर्य घटाउन र समाधि लगाउन मद्धत गर्छ । प्रज्ञा बढी भएपछि मानिस अलिक कम बोल्ने हुन्छ । प्रवचन गर्न पनि त्यति रूचि नलिने रहेछ । त्यस्तै, प्रज्ञा बढी भयो भने अभिमान बढ्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो बेला पृथग्जनलाई यो मानिस कपटी भयो भन्ने लाग्न सक्छ । यस्तो भयो भने प्रज्ञा र करूणाबिच सन्तुलन हुन जरूरी छ । करूणाले कपटीपन हटाउँछ, अरूको उपकार गर्न मन लाग्छ र प्रज्ञा बाँड्न मन लाग्छ ।

श्रद्धा धेरै भयो भने हाम्रो आचरण कमजोर हुने रहेछ । पहिले भन्ते र गुरूमाले भन्नुभएका कुरा मेरा लागि ढुङ्गाको अक्षर हुन्थ्यो । यो हो कि होइन भनेर प्रश्न गर्दैनथें । आफूमा प्रयोग पनि गर्दैनथें । म भन्ते र गुरूमाको अन्धभक्त नै थिएँ । यसबाट बुद्ध शासनमा मेरो श्रद्धा बढ्यो तर साधना बढेन । ध्यानभावना बढेन र सम्प्रज्ञान (प्रज्ञा) पनि बढेन । फेरि, श्रद्धा बढी हुँदा तृष्णा बढ्ने डर हुने रहेछ । अझै पनि मलाई भन्ते गुरूमाहरूलाई देखूँ देखूँ जस्तो लाग्छ । परियत्तिमा शङ्का (विचिकिच्छा) हुनुहुँदैन भनिन्छ । त्यो केही हदसम्म ठिक पनि हो । तर मेरो हकमा चाहिँ त्यस्तो विश्वासले आचरण कमजोर भयो । म भन्ते गुरूमाले जे भन्नुहुन्थ्यो, त्यही मान्थें । यसो गर्दा म बुद्ध शासन मान्ने भएँ तर जान्ने भइनँ । मैले अरूले जानेको मानें तर मेरो आफ्नो जान्ने शक्ति नष्ट गरें । आफैले जान्ने प्रक्रिया अगाडि बढेन, आचरण शुद्धतातिर बढेन । त्यस प्रयोजनका लागि शङ्का वा विचिकिच्छा शब्द ठिक हो कि होइन, त्यो मलाई थाहा छैन । श्रुतमयी प्रज्ञामा प्रश्न र आशङ्का भयो भने उसले ज्ञानको प्रयोग आफूमाथि गर्ने रहेछ । आफ्नो आचरणमा प्रयोग गर्ने रहेछ । भावना गर्ने रहेछ । यसबाट भावनामयी प्रज्ञा प्राप्त हुने रहेछ जुन उसले आफैले जानेको हुन्छ र श्रुतमयी भन्दा धेरै विश्वासिलो र भरपर्दो हुने रहेछ ।

अरू कुरामा विश्वास नभए पनि ध्यानभावनामा चाहिँ साधकको विश्वास हुनैपर्छ । यस विषयमा उसमा शङ्का हुनुहुँदैन । शङ्का भए योग्य कल्याणमित्रसँग भेटेर निवारण गर्नुपर्छ । विपश्यना ध्यान गर्न गएका मध्ये करिब ४ प्रतिशत व्यक्तिहरू ध्यानभावनामा विश्वास नभएकै कारणले ध्यानशिविर छाडेर भाग्ने रहेछन् । मेरो अनुभवमा ध्यानभावनामा शङ्का भयो भने साधना अगाडि बढ्दैन, त्यसैले ध्यानभावनामा विश्वास हुनु जरूरी छ ।

५.४ प्रज्ञप्ति सत्य

भन्ते, गुरूमाले हामीलाई परमार्थ सत्य हेर्न सिकाउनुहुन्छ । परियत्तिमा पनि विपश्यना ध्यान गर्दा परमार्थ सत्य हेर्न भनिएको छ । मेरो अनुभवमा हामीले परमार्थ सत्य जान्नुभन्दा पहिले प्रज्ञप्ति सत्य बुझ्नुपर्ने रहेछ । परमार्थ सत्य मात्रै बुझियो भने पनि व्यक्ति निष्ठुरी हुने सम्भावना बढ्ने रहेछ । हाम्रा अगाडि देखिएको बिरामी बच्चा केवल पृथ्वी, आप, तेज, र वायु मात्र हो भन्ने बुझ्यो भने त्यो बिरामी बच्चाप्रति करूणा (Compassion) उत्पन्न हुदैन । त्यस्तै, परमार्थ सत्य मात्र हेरियो भने अनाथ बच्चा, रागी र घरबाट निकालिएका वृद्धवृद्धा देख्दा उनीहरूप्रति करूणा पलाउँदैन । यसबाट मानिस निष्ठुरी हुने जोखिम बढछ । यही बोक्रे (प्रज्ञप्ति) सत्यका कारण करूणा उत्पन्न हुन्छ, हामीमा अलोभ चित्त उत्पन्न हुन्छ । यही प्रज्ञप्ति सत्यका कारण मनमा करूणाभाव उत्पन्न हुने रहेछ । मैत्रीभाव उत्पन्न हुने रहेछ । मैत्री र करूणा शक्तिशाली ब्रह्मविहार हुन । त्यही प्रज्ञप्ति देखेर दान दिँदा म धेरै खुसी भएँ । थोरै भएपनि पुण्य सञ्चय गर्न पाएँ । थोरै पैसाले पनि धेरै ठूलो खुसी किन्न सकिने रहेछ भन्ने मेरो आफ्नै अनुभूतिबाट बोध भयो । संज्ञाका कारणले ती दान दिएका चित्रहरू धम्म आरम्मण बनी पटकपटक मेरो मनमा ठोक्किँदा मेरो मन लामो समयसम्म खुसी भइरहन्छ । मेरो अन्तर्हृदयमा खुसीको नियमित प्रवाह (Flow of happiness) भइरहन्छ ।

अध्याय : छ

विपश्यना सम्यक् दृष्टि

६.१ परिचय

शाब्दिक अर्थमा विपश्यना भनेको विशेष प्रकारले हेर्नु हो । यो सत्य धर्मलाई जान्ने ज्ञानमार्ग हो । कुनै एक वस्तुलाई जस्ताको त्यस्तै हेर्नु हो । त्यस वस्तुको परमार्थ सत्यलाई जान्नु हो । यथाभूत ज्ञान प्राप्त गर्नु हो । यो ध्यानमा ध्यानको आलम्बनलाई नहेरेर त्यसको लक्षण हेर्ने गरिन्छ । देखिने वस्तु नहेरेर नदेखिने स्वभाव धर्म वा लक्षणलाई हेरिन्छ । यसबाट शरीर र मनको सम्बन्ध बुझिन्छ । यो ध्यानमा होस (सति) र सम्प्रज्ञान हुनुपर्छ । यो ध्यानविधि बुद्धशासनमा मात्र छ, शासनबाहिर छैन । हुन त हालैका वर्षहरूमा यस ध्यान विधिलाई केही परिमार्जन गरी शासनबाहिरका केही सम्प्रदायले पनि सिकाउने गरेका छन् । तर त्यसको मूल स्रोत चाहिँ बुद्धशासन नै हो । विपश्यना भनेको ज्ञानमार्ग हो । यस ज्ञानले नै हामीमा रहेको सत्काय दृष्टि, शाश्वत दृष्टि, उच्छेद दृष्टि, विचिकिच्छा (संशय) र अरू धेरै मिथ्या दृष्टिहरू हटाउँछ ।

६.२ सत्काय दृष्टि

शाब्दिक अर्थमा सत् र काय दुई शब्द मिलेर सत्काय बनेको हो । सत् भनेको सत्य र काय भनेको नाम र रूप हो । प्रष्टरूपमा देखिने नै सत्काय हो । सरल भाषामा भन्दा सत्काय भनेको नाम र रूपलाई सही रूपमा बुझ्नु हो । नाम र रूप भनेको पञ्चस्कन्ध हो । पञ्चस्कन्ध चाहिँ सत्य हो अनि त्यो सत्यमा दृष्टि लाग्नाले सत्काय दृष्टि भयो । रूप सत्य हो, सत्काय हो;

त्यसलाई मेरो रूप भन्नु चाहिँ सही होइन, सत्काय दृष्टि हो । मभित्र म छ भन्ने दृष्टि हो । म ध्यान बसेका बेला मेरो खुट्टो दुख्यो भन्छु । वास्तवमा, दुखाइ सत्य हो तर त्यससँगै आएको मेरो खुट्टा चाहिँ मिथ्या हो । त्यो दुखेको सत्यमा 'म' र 'मेरो खुट्टो' भन्ने दृष्टि आएकाले मिथ्या दृष्टि भयो । दुखाइ मात्रै जानेको भए सत्काय मात्र हुने थियो, दृष्टि हुने थिएन । पञ्चस्कन्ध बोध हुने थियो, सत्य बोध हुने थियो । त्यहाँ दृष्टि आउने थिएन । त्यसमा मिथ्या 'मेरो' जोडिएपछि सत्काय दृष्टि भयो । कडा पीडाले ध्यानभावनालाई अवरोध गर्ने रहेछ । दृष्टिका कारण जति नै मेरो खुट्टो होइन भने पनि मेरो मनमा दुःखानुभूति भइहाल्छ ।

सत्काय दृष्टि भनेको आत्मिक दृष्टि हो । त्यसको स्रोत भनेको म नित्य छु, अमर छु भन्ने दृष्टि हो । यो अभिमान बढाउने दृष्टि हो । आत्मा मेरो शरीरभित्र छ भन्ने दृष्टि हो । यसबाटै म, मेरो, मलाई भन्ने सत्काय दृष्टि बन्यो । म अज्ञानीको पनि केही वर्ष पहिलासम्मको बुझाइ 'म भनेको मेरो शरीर हो' भन्ने नै थियो ।

प्रज्ञप्तिमा यो मेरो खुट्टो छ तर परमार्थमा मेरो खुट्टो भन्ने छैन । यसलाई टुक्र्याएर हेर्‍यो भने खुट्टो देखिँदैन । खुट्टा भनेको के हो ? हाड हो ? होइन; हाड हाड नै हो, खुट्टा होइन । रगत हो ? होइन । त्यो त रगत हो, खुट्टा होइन । छाला हो ? होइन । मासी हो ? होइन । नसा हो ? होइन । रौं हो ? त्यो पनि होइन । त्यसैले प्रज्ञप्तिमा खुट्टा भन्ने छ, तर परमार्थमा खुट्टा भन्ने नै छैन । वास्तवमा एक एक गरी नियालेर हेर्दा पनि खुट्टा कतै भेटिएन । खुट्टा भन्ने नै छैन । यो त लोकले काम चलाउन मानेको सत्य मात्रै रहेछ ।

वास्तवमा म भनेको नै सत्य होइन । म भनेको के हो ? मेरो अस्थिपञ्जर हो ? होइन । मासु हो ? त्यो पनि होइन । मेरो शरीर हो ? त्यो पनि होइन । यो शरीर कुप्रो नपरोस् भन्छु, कुप्रो परिहाल्छ । शरीर पनि मेरो होइन रहेछ । छाला हो त ? होइन । इन्द्रियहरू हुन् ? होइनन् । यी पनि मैले भनेको मान्दैनन् । टाउको हो ? होइन । मेरो रूप हो ? त्यो पनि होइन । मेरो अनुहार चाउरी नपरोस् भन्यो, परिहाल्छ । त्यो पनि

मेरो होइन । यसरी पारमार्थिक हिसाबले हेर्दा म र मेरो खुट्टो दुवै सत्य होइनन् ।

अब नदेखिने पञ्चस्कन्ध हेरौं । म भनेको मेरो वेदना हो ? होइन । म दु:खद वेदना नआऊन् भन्छु, तर आइहाल्छन् । सुखद वेदना नजाऊन् भन्छु, गइहाल्छन् । मेरा भएको भए ती वेदनाले मैले भनेको मान्थे । मेरो संज्ञा हो त ? त्यो पनि होइन । सम्झूँ भन्यो बिर्सिहाल्छु । त्यो कुरा चाहिँ बिर्सूँ भन्छु, तर त्यही कुरा पटकपटक सम्झिरहन्छु । संस्कार हो ? होइन । संस्कारका नयाँ नयाँ पत्र नबनून् भन्यो बनिहाल्छन् । विज्ञान (चेतना) हो ? त्यो पनि होइन । यो कुरा जानूँ भन्यो, जान्दै जान्दिनँ । मेरो दृष्टिकोण र विचार हो ? त्यो पनि होइन । किनकि, यी सबै छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छन् । ती सबै मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । वास्तवमा म भन्ने नै नहुँदो रहेछ । यो बोध हुँदा मलाई बडो आनन्द लाग्यो । वास्तवमा म भन्नु नै सत्काय दृष्टि रहेछ । केवल अहङ्कार मात्र रहेछ । बेकारमा म सधैं म म भन्दो रहेछु । जब पञ्चस्कन्धको बोध हुन्छ तब सत्काय दृष्टि आफै नष्ट हुने रहेछ ।

म अफिसमा काम गर्थें । मेरा एक जना हाकिमले दैनिक जसो भन्नुहुन्थ्यो- मैले यो काम गरें, मैले यो सिस्टम बसाएँ । मैले यो अस्पताल स्थापना गरें । म एम.बि.बि.एस.कै पहिलो गोल्ड मेडलिष्ट हुँ । म लोकसेवा टपर हुँ तर मलाई सरकारले विदेश जाने मौका नै दिएन । मलाई सरकारले पदोन्नतिको मौका नै दिएन आदि आदि । ती हाकिमले सधैं म, मेरो र मलाई मात्र भन्थे । म चाहिँ सामान्य कर्मचारी थिएँ । यो मान्छेले कति म र मेरो भनेको होला जस्तो लाग्थ्यो । विपश्यना ध्यान गरेपछि आफ्नो मन हेर्ने, आफ्नो शरीर हेर्ने बानी बस्ने रहेछ । म पनि आफैतिर हेर्न थालें । मैले आफैतिर हेर्दा थाहा भयो । ती हाकिमले जसरी म, मैले र मलाई भन्थे त्यसभन्दा बढी नै मैले पनि म र मेरो भन्ने रहेछु । मैले नेपालमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सुरू गरेको हुँ । म आमा सुरक्षा कार्यक्रमको परिकल्पनाकार र डिजाइनर हुँ । मैले नै हेल्थ इन्सुरेन्स स्कीम बनाएको हुँ । मैले नै सामुदायिक औषधि कार्यक्रमको डिजाइन गरेको हुँ । यस्तै यस्तै म पनि धेरै नै म, मेरो र मलाई भन्दो रहेछु ।

बुद्ध शासनमा आएपछि कारण र कार्यमा विश्वास हुने रहेछ । धेरै महिलाहरू घरमै प्रसूति हुँदा नमरेका भए, मसँग प्रोपोजल बनाउने सिप र दक्षता नभएको भए, सरकारले त्यो प्रस्ताव स्वीकार नगरेको भए, बेलायती सहयोग नियोग (DFID) ले वित्तीय स्रोत नजुटाइदिएको भए त्यो कार्यक्रम बन्ने थिएन । ती चार कारण जुटेर त्यो कार्यक्रम बनेको हो । ती कारणमध्ये एउटा मात्र कारण पनि नभएको भए त्यो बन्ने थिएन । कारण भएरै कार्यहरू भएका हुन् । कारण भएपछि, मैले नबनाएको भए अरू कसैले बनाउने थियो । त्यसपछि मैले बनाएको भन्न छाडें । त्यो कार्यक्रम मैले बनाएको होइन रहेछ भन्ने बोध भएपछि व्यवहारमा पनि म भन्ने सत्काय दृष्टि आफै हट्ने रहेछ । वास्तवमा मैले बनाएको होइन रहेछ भन्ने बोध भयो । म भन्ने नै झुटा रहेछ । म भन्ने त केवल लोकमा काम चलाउन मात्र प्रयोग भएको शब्द रहेछ । यो अभिमान मात्र रहेछ ।

६.३ शाश्वत दृष्टि

शाश्वत दृष्टि भनेको नित्य दृष्टि हो । आत्मा नित्य र अमर छ भन्ने दृष्टि हो । शाश्वत दृष्टिले स्थायी आत्मामा विश्वास गर्छ । म हिन्दु परिवारबाट आएको हुनाले बुद्ध शासनमा आउँदा आत्मा नित्य, अमर र अविभाज्य छ भन्ने दृष्टि पनि मसँगै आएको थियो । उपनिषद् र भगवद्गीताको अध्ययन तथा साधनाका माध्यमले यो नित्य दृष्टि मेरो मनमा जरा गाडेर बसेको थियो । यो पनि एउटा संयोजन हो । यसले संसारचक्रमा बाँधिरहन्छ । तर, यो दृष्टि नियत मिथ्या दृष्टि जस्तो खराब होइन किनकि यसले कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्छ । अकुशल कर्म नगर भन्छ । तर यसले नजानीकन अकुशल कर्म नै गराउने रहेछ । यस्तो दृष्टि भएको व्यक्तिले आफूले गरेको अकुशल कर्मलाई कुशल देख्ने रहेछ ।

पाथीभरा मन्दिरमा गएका बेला मैले त्यहाँ ससाना बोकाहरू काटेको देखें । मेरो मन दुःखित भयो । बिचरो बोको आफ्नै भव (तृष्णा) मा रमाइरहेको छ । त्यसलाई काट्नु पाप हो । आफ्नो मनोकामना पूर्ति गर्नका लागि ती निर्दोष प्राणीको हत्या गर्नु दुःखद कुरा हो । तर बोका काट्ने र

काट्न लगाउने मानिसका दृष्टिमा त्यो काटिने बोकाले मुक्ति प्राप्त गर्छ । बोकाको आत्मा मर्दैन । यहाँ दुईवटा मिथ्या दृष्टि एकैचोटि आए- पहिलो, बोकाको आत्मा मर्दैन भन्ने । आत्मा नित्य छ, अमर छ केवल शरीर मात्र परिवर्तन गर्छ, त्यसैले बोकाको आत्मा मर्दैन भन्ने दृष्टि । अर्को, बोकाले मुक्ति प्राप्त गर्छ भन्ने । बोकाको कर्म कस्तो छ ? उसले मुक्ति पाउने हो कि होइन ? त्यो बोको काट्नेले कसरी जान्दछ ? कसैले काट्दैमा बोकाले मुक्ति प्राप्त गर्ने हो र ? बोका काट्नेका दृष्टिमा ऊ आफूले कुशल कर्म गरेको छ । उसले बोकालाई मुक्त गरिदियो । तर यथार्थमा उसले अकुशल कर्म गरिरहेको छ । ठूलै पाप गरिरहेको छ । आत्मा नित्य र अमर छ भन्ने धारणाकै कारण उसले अकुशल कर्म गऱ्यो । उसले पाप सञ्चय गऱ्यो । प्राणीघात गरेको विपाक उसले भोग्नैपर्छ । यसैले आत्मा नित्य छ भन्ने बुझ्दा अकुशल कर्म हुने सम्भावना बढ्ने रहेछ भन्ने मलाई बोध भयो ।

यसबाहेक शाश्वत दृष्टि भएका व्यक्तिमा भवतृष्णा हुन्छ । भवतृष्णाका कारण उनीहरू संसारचक्रमा बाँधिएका हुन्छन् । यदि कसैसँग मिथ्या दृष्टि भए पनि उसले अकुशल कर्म गरेको रहेनछ भने यो दृष्टिले उसलाई मनुष्यलोक र देवलोक जानबाट रोक्दैन । केवल अरूप ब्रह्मलोकमा जान र निर्वाण प्राप्त गर्न मात्र रोक्छ । तर बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने यो दृष्टि भएपछि कुशल कर्म मात्र हुन्छ भन्ने छैन, अज्ञानवश अकुशल कर्म हुने सम्भावना झन् बढी हुन्छ ।

६.४ उच्छेद दृष्टि

धेरै कल्याणमित्रलाई म भन्ने गर्थें- मेरो सत्काय दृष्टि पूर्ण रूपमा नहटे पनि मसँग उच्छेद दृष्टि चाहिँ छैन । मेरी भान्जी बिरामी भएको थाहा पाएपछि म भान्जीलाई हेर्न उनको घर गएको थिएँ । भान्जीले क्यान्सरको पीडा खप्न नसकेर रूँदै गरेको देखेपछि मेरो चित्तमा करूणा पलायो । यसरी रोइकराइ गरेर बाँच्नु भन्दा त बरू मरेको ठिक भन्ने लाग्यो । भान्जीलाई हेरेर आएको केही दिनपछि भान्जी बितेको खबर आयो । अनायस मेरो मुखबाट भान्जीले दुःखबाट छुटकारा पाउनुभयो भन्ने शब्दहरू निस्किए । तर मलाई तुरुन्त

सम्प्रज्ञान भयो– भान्जीको मृत्युपछि पनि उनले गरेका कुशल र अकुशल कर्म उनीसँगै साथ लागेर जान्छन् । मृत्युपछि दुःखबाट छुटकारा मिल्ने हो कि मृत्युपछि पनि दुःख नै भोग गर्नुपर्ने हो ? त्यो मलाई थाहा भएन । मसँग अनागत हेर्ने अभिज्ञान छैन । आफूले गरेको अकुशल कर्मको फल त मृत्युपछि पनि भोग गर्नैपर्छ भन्ने कुरा मैले बिर्सिएँछु । त्यसको मतलब मेरो मनबाट अझै पनि उच्छेद दृष्टि पूर्णरूपमा हटिसकेको छैन । दृष्टिका अनुशयहरू मेरो मनमा अझै रहिरहेकै छन् । बेला बेलामा तिनले टाउको उठाउँछन् । म आफैले केही कल्याणमित्रलाई कर्म र कर्मफलका बारेमा शिक्षा दिन्थें तर मेरो आफ्नै मनमा उच्छेद दृष्टिका अनुशयहरू जकडिएर बसेका रहेछन् । कर्म र कर्मफलको सतही ज्ञानले उच्छेद दृष्टि हटाउन नसक्ने रहेछ । मरेपछि सक्कियो, अर्को लोकमा कर्मफल भोग्नुपर्दैन भन्ने दृष्टि नै उच्छेद दृष्टि हो । भान्जीलाई क्यान्सरको पीडामा देख्दा करूणाभाव जाग्नु स्वभाविकै हो तर भान्जीले दुःखबाट छुटकारा पाउनु भयो भन्नु त उच्छेद दृष्टि नै हो । मरेपछि पनि आफ्ना कर्महरू परलोकमा समेत साथै लागेर जान्छन् भन्ने मलाई थाहा थियो । तर पनि उच्छेद दृष्टि पूरै नहटेकाले मेरो मुखबाट त्यस्तो वाक्य निस्कियो । ज्ञान भएर मात्र उच्छेद दृष्टि नहट्ने रहेछ ।

६.५ विचिकिच्छा

विचिकिच्छा भनेको शङ्का गर्नु हो । कुनै मानिसमा शङ्का गर्ने दृष्टि भयो भने उसले हरेक कुरालाई शङ्काको दृष्टिले हेर्छ । परियत्तिअनुसार बुद्ध, धर्म र सङ्घमा शङ्का गर्नुहुँदैन । मेरो आफ्नो धारणामा बुद्ध, धर्म र सङ्घमा श्रद्धा हुनु राम्रो हो तर बुद्धशासन बाहिरका (अबौद्ध) मानिसको हकमा चाहिँ विपश्यना ध्यानभावनाप्रति श्रद्धा र विश्वास हुनुपर्छ । विपश्यना ध्यानभावनामा शङ्का भयो भने ध्यान अगाडि बढ्दैन । शङ्का भएकै कारण करिब ५ प्रतिशत साधकले ध्यानभावना छाडेर भाग्छन् । त्यसपछि पनि, धेरैले मुस्किलले ध्यानभावना त पूरा गर्छन् तर उनीहरूमा अनित्य, दुःख र अनात्म केही पनि बोध हुँदैन । मुस्किलले समय मात्रै कटाउँछन् । उनीहरूलाई केवल मिथ्या समाधि र मिथ्या ज्ञान प्राप्त हुन्छ । शङ्का भयो भने ती

व्यक्तिले अरू ध्यानविधिसँग तुलना गर्छन्, व्यक्ति व्यक्तिबिच तुलना गर्छन् र यो भएन, त्यो भएन भन्छन् । ध्यानभावना भनेको आफू आफूले गर्ने व्यक्तिगत साधना हो । एक जनाको अनुभूति अर्कासँग मिल्दैन । कारण र कार्यको ज्ञानले यो शङ्कालाई हटाउँछ । कारण हेरियो भने शङ्का आफै भाग्छ ।

हुन त यी चार मूल दृष्टिबाहेक अरू पनि ५८ वटा मिथ्या दृष्टिहरू छन् । सबै मिलाएर ६२ मिथ्या दृष्टिहरू छन् । तिनले पनि अकुशल कर्म गराउँछन् । तर स्थान अभावका कारण यहाँ सबैको विवेचना गर्न सकिएन । नामरूप परिच्छेद अर्थात् पञ्चस्कन्धको सही ज्ञानले सत्काय दृष्टि र शाश्वत दृष्टि हटेर जान्छ । कारण र कार्यको (पच्चय परिग्रह) ज्ञान र प्रतीत्य समुत्पादको ज्ञानले उच्छेद दृष्टि हटाउँछ । उदयव्ययको ज्ञानले शाश्वत दृष्टि हटाउँछ । कारणको ज्ञानले विचिकिच्छा हटाउँछ । यी सम्यक् दृष्टिका बारेमा मेरा केही अनुभव र अनुभूतिहरू देहायका उपशीर्षकमा प्रस्तुत गरेको छु ।

६.६ नामरूप परिच्छेद ज्ञान

शाब्दिक अर्थमा नाम भनेको मन हो । मनको स्वभाव नमन गर्ने वा झुक्ने भएकाले नै मनलाई नाम भनिएको हो । रूप भनेको शरीर हो । त्यसैले नामरूप भनेको मन र शरीर हो । यो शरीर र मनको सम्बन्धलाई नै हामी नामरूप परिच्छेद ज्ञान भन्छौं । नाम धर्म र रूप धर्म बुझ्नुपर्ने ज्ञान हो । यी एक अर्कामा निर्भर छन् । शरीरबिनाको मनले कुनै कार्य गर्न सक्तैन र मन एक्लैले पनि केही गर्न सक्तैन । मनले नै शरीरलाई आदेश दिने हो । मनबिना कायिक र वाचिक कर्म नहुने रहेछन् । आरम्मण र चक्षुप्रसाद जुटेर (प्रतीत्य) आँखामा देख्ने मन उत्पन्न (समुत्पाद) हुने रहेछ । रूपबिना मन उत्पन्न हुन सक्तैन । दुई कारण जुटेर देख्ने मन (कार्य) उत्पन्न हुन्छ । तसर्थ नामरूपमा मै प्रतीत्य समुत्पाद छ । कारण र कार्य पनि नाम र रूपमै छ ।

रूप र नामको सम्बन्ध कम्प्युटरको हार्डवेयर र सफ्टवेयर जस्तै हो । बाहिर देखिने हार्डवेयर रूप हो, नदेखिने सफ्टवेयर चाहिँ नाम हो ।

सफ्टवेयर आफैले केही गर्न सक्तैन, केवल आदेश दिने मात्रै हो । सफ्टवेयरको आदेशबिना हार्डवेयरले पनि केही गर्न सक्तैन, न त दृश्य (Display) स्क्रिनमा देखिन्छ, न त आदेश नै दिन सक्छ । सफ्टवेयरले खास गरेर फिल्मवेयर (Filmware) र अपरेटिङ सिस्टम (Operating system) ले हार्डवेयर चिन्नेबित्तिकै त्यही हार्डवेयरतिर झुक्छ र हार्डवेयरसँग सम्बन्ध स्थापना गर्छ । त्यसपछि अरू प्रोग्रामले केन्द्रीय प्रशोधन एकाइ (Central processsing unit) का तथ्यहरू प्रशोधन गरी नतिजा एल.सि.डि.मा डिस्प्ले गर्छन् । नाम (मन) र रूप (शरीर) को सम्बन्ध पनि त्यस्तै हो । मनको आदेश पाएन भने शरीरले केही गर्न सक्तैन । मन भनेको सफ्टवेयर हो । जस्तो, हार्डवेयर भएन भने सफ्टवेयर चल्न सक्दैन, त्यस्तै रूप भएन भने नामले केही गर्न सक्तैन । त्यस्तै, आरम्मण (रूप) बिना मन उत्पन्न हुन सक्तैन । मनको आदेश पालन गर्ने शरीरले हो । शरीर मात्र भयो भने पनि केही गर्न सक्तैन किनकि उसले मनको आदेश प्राप्त गर्न सक्तैन । मनले आफैले कुनै काम गर्न सक्तैन, केवल आदेश मात्र दिन्छ । मनबाट प्रत्यक्ष शारीरिक कार्य हुँदैन । शारीरिक कार्य गर्न–गराउन मनलाई शरीरकै सहयोग चाहिन्छ । रूप एउटा र नामका चार विभाग गरी पाँचवटाको समूहलाई पञ्चस्कन्ध भनिन्छ । नामअन्तर्गत एउटा चित्त (विज्ञान) र तीनवटा चैतसिक (वेदना, संज्ञा र संस्कार) गरी चारवटा विभाग छन् । अनि त्यसमा रूप एउटा थपिएर हुने पाँच वटाको स्कन्ध (समूह) लाई नै पञ्चस्कन्ध भनिन्छ । नामरूप परिच्छेद ज्ञानभित्रै पञ्चस्कन्ध भएकाले मेरा अनुभूतिहरू तलको अनुच्छेदमा प्रस्तुत गरेको छु ।

ध्यानमा बसेका बेला मेरा आँखा बन्द थिए । केहीबेरको ध्यानपछि एउटा ठूलो निलो उज्यालो ज्योति आरम्मण बनी मेरो मनमा ठोक्कियो र मैले त्यो निलो ज्योति देखें । मेरो मनमा सौमनस्य (खुसी) उत्पन्न भयो । मलाई सुखानुभूति (वेदना) भयो । मेरो मनमा राग उत्पन्न भयो । त्यो निलो ज्योति अहिले पनि देखूँ देखूँ जस्तो लाग्छ । त्यो पनि तृष्णा नै रहेछ । म त्यसमा निकै लामो अवधिसम्म तानिएँ । संज्ञाका कारण अहिले पनि त्यो आरम्मण पटक पटक मेरो मनमा ठोक्किइरहन्छ र मनमा खुसी उत्पन्न भइरहन्छ । तर त्यो आरम्मणले मेरो ध्यानमा बाधा पुऱ्यायो । त्यो प्रकाश आरम्मण बनी मेरो आँखामा ठोक्किएर देखेको होइन । त्यो त चित्तले उत्पन्न

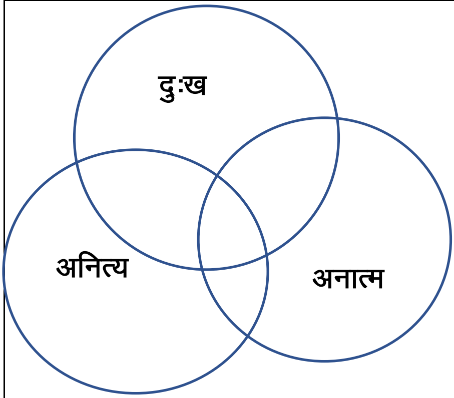
गरेको निमित्त (आरम्मण) हो । आँखा खोल्नेबित्तिकै त्यो आरम्मण हरायो । मलाई तुरून्तै दुःखानुभूति भयो । त्यो आरम्मणको उत्पत्ति र विनाशबाट मलाई अनित्यबोध भयो । मैले देखूँ देखूँ जस्तो लागेर त्यो आरम्मण देखेको पनि होइन र हराओस् भनेर हराएको पनि होइन (अनात्म) । न त्यो मेरो इच्छाले उत्पन्न भएको हो, न त मेरो अनिच्छाले हराएको हो । यो मेरो अधीनमा छैन (अनात्म) भन्ने बोध भयो । संस्कार भएकैले चित्तले नयाँ नयाँ निमित्त (चित्र) बनाउने रहेछ । त्यो पनि मेरो अधीनमा छैन । छिनमै उत्पन्न हुन्छ र छिनमै हराउँछ पनि (अनित्य) । मेरो मनमा मनोविज्ञान बनेकोले नै त्यो प्रकाशको निलो रङ (विज्ञान) हो भन्ने जानें । वास्तवमा पञ्चस्कन्ध नै दुःख रहेछ । यो पञ्चस्कन्धलाई सही रूपमा बुझेको भए त्यो ज्योति हराउँदा दुःख हुने थिएन । सत्काय (प्रष्ट रूपमा प्रकट भएको) मात्र हुन्थ्यो, दृष्टि बन्दैनथ्यो ।

ध्यानभावना गरिरहेका बेला दुई दिनसम्म मेरो टाउको भारी भयो । तेस्रो दिनदेखि मेरो शरीर नै छैन कि जस्तो हलुका भयो । त्यो समयमा टाउको हेर्ने होइन, टाउकाको स्वभाव हेर्ने हो । भारी र हलुका स्वभाव हेर्ने हो । भारी र हलुका भएको सही हो (सत्काय) । तर मेरो टाउको चाहिँ सही होइन, त्यो चाहिँ दृष्टि हो । पृथ्वी धातुका कारण त्यो भारी र हलुका भएको हो । पिंडुला कहिले साह्रो र कहिले नरम हुन्छ, त्यो साह्रो र नरम हुने स्वभाव पृथ्वी धातु हो । त्यो सत्काय हो । तर यहाँ मेरो पिंडुला साह्रो र नरम भन्ने आयो, त्यो चाहिँ दृष्टि हो । टाउको कुनै चिजले बाँधे जस्तो (freezing) हुनु आप धातुको स्वभाव हो । ध्यानभावना गरेका बेला शरीर कहिले तातो अनि कहिले चिसो हुन्छ, त्यो तेज धातुको स्वभाव हो । कहिले शरीर दाहिनेतिर झुक्छ, कहिले बाङ्गिन्छ । मलाई लड्छु कि जस्तो लाग्छ । कहिले चाकाचुली खेले जस्तो हुन्छ । कहिले उडे जस्तो लाग्छ । त्यस्तो अनुभव गराउने वायु धातु हो । शरीर हेर्दा चार धातुको स्वभाव हो भन्ने जानकारी हुन्छ । पृथ्वी भनेको ढुङ्गा, माटो मात्रै होइन । शरीरको साह्रोपन, नरमपन हुने धर्म (स्वभाव) मुख्य कुरा हो । साधना गर्दा शरीरमा ध्यान नदिई केवल स्वभाव धर्ममा ध्यान लगाउनुपर्छ । आप भनेको शरीरमा जम्ने, बग्ने र बाँध्ने स्वभाव धर्म हो । प्रत्यक्ष पानी देखिएको होइन, पानीको जस्तो

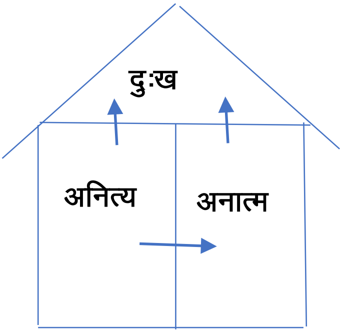
स्वभाव धर्म देखिएको हो । वायु भनेको शरीरलाई रोक्ने, हिंडाउने र हल्लाउने स्वभाव हो, वायुको त्यो स्वभाव धर्मलाई हेर्नुपर्छ ।

आँखा खोलेको अवस्थामा बोझेपोखरीतिर जाँदै गर्दा फूलको रूप मेरो आँखामा ठोक्कियो (स्पर्श) र चक्षुविज्ञान बन्यो । मेरो आँखामा देख्ने मन उत्पन्न भयो र मैले त्यो फूल देखें । त्यो फूल देख्दा मलाई सुखानुभूति (वेदना) भयो । त्यो सुखानुभूतिले मेरो मनमा फूलप्रतिको राग (लोभ) उत्पन्न भयो । त्यो फूलको रूप मेरो आँखामा नठोक्किएको भए लोभ आउने थिएन । आँखामा चक्षुप्रसाद नभएको भए त्यो फूलको रूप मेरो आँखामा ठोक्किए पनि मैले देख्न सक्ने थिइनँ । यी दुई कारण जुटेर मैले कमलको फूल देखेको हुँ । अहिलेसम्म पनि संज्ञाका कारणले त्यो फूल म सम्झिने गर्छु । संज्ञा नभएको भए फूल देखे पनि फूल हो भन्ने थाहा हुने थिएन । त्यो कमलको फूल मलाई मनपर्ने फूल थियो (राग) । त्यसैले त्यो फूलले मेरो मन तान्यो र मलाई सुःखानुभूति भयो । तर तीन दिनपछि नै त्यो फूल ओइलाएर झर्‍यो (विनाश) । फूल विनाश भएको जानकारी (विज्ञान) भएकाले दुःख भयो । त्यो फूल विनाश भएको थाहा (संज्ञा) भएकाले मलाई दुःख भयो । मेरो मनमा दुःखानुभूति (दौर्मनस्य) भयो । त्यो फूलको नजिक जाऊँ र हेरूँ हेरूँ लाग्यो, त्यो संस्कार धर्म हो । आखिरमा छेउमा गएर हेरें पनि । त्यो झरेको फूल मेरो जानकारी (विज्ञान) मा थियो, त्यसैले दुःख भयो । आँखामा चक्षुविज्ञान नबनेको भए वा जानकारी नभएको भए दुःख हुने थिएन । वास्तवमा चक्षुविज्ञान भनेको त्यो फूलको आकार र रङको सम्मिश्रण जान्नु त रहेछ । त्यसैलाई हामी चेतना पनि भन्छौं क्यार ! मलाई ठूलो आकारको आकर्षक रङ्गीन फूल देख्दा सुखानुभूति र ओइलाएर झरेको फूल (अन्त्य) देख्दा दुःखानुभूति भयो । नयाँ नयाँ फूलहरू उत्पन्न (संस्कार) नभएको भए मलाई दुःख हुने थिएन । मेरो आँखामा चक्षुविज्ञान नभएको भए म त्यो फूलको आकार र रङ जान्ने थिइनँ । फूल फुल्दा खुसी र ओइलाएर झर्दा म दुःखी हुने थिइनँ । विज्ञान नभएको भए दुःखको निवारण हुने थियो, फूल ओइलाएर झरेको जानकारी नै हुने थिएन । उत्पन्न भएको खुसी पनि दुःखमै परिणत भयो । म बुद्ध शासनमा नभएको भए कमलको फूलमा कम श्रद्धा हुने थियो होला र दुःख पनि कम हुन्थ्यो होला । संज्ञाले पुराना सङ्गृहीत फाइल फोल्डर पत्ता लगाई तथ्यहरू पढेर त्यसलाई राम्रो वा नराम्रो बनाउने

रहेछ । संज्ञा नभएको भए त्यो फूल राम्रो–नराम्रो भन्ने थाहा हुने थिएन । मलाई दुःख हुने थिएन । रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छन् र मलाई दुःख हुन्छ । सारांशमा यो पञ्चस्कन्ध नै दुःख रहेछ । पञ्चस्कन्धको स्वभाव राम्ररी बुझेको भए दुःखानुभूति हुने थिएन । फूल अनित्य हो भन्ने बोध भएको भए पनि दुःख हुने थिएन । त्यस फूलको उत्पत्ति र विनासमा मेरो कुनै हात छैन; त्यो मेरो नियन्त्रणमा छैन; मेरो अधीनमा छैन भन्ने अनात्मबोध भएको भए पनि दुःख हुने थिएन । यो फूल कारण जुटेर उत्पत्ति भएको हो र कारण नभएपछि विनाश हुन्छ भन्ने ज्ञान भएको भए दुःख हुने थिएन । वास्तवमा पञ्चस्कन्ध नै दुःख हो । यही नै दुःख आर्यसत्य हो । यो नजानेर दुःख भयो । अनित्यका कारणले दुःख भयो । परिवर्तन नबुझेर झनै दुःख भयो । अनात्म नबुझेर दुःख भयो । दुःख अरूका कारणले उत्पन्न भएको होइन । मेरै कारणले उत्पन्न भएको पनि होइन । बिना कारण उत्पन्न भएको पनि होइन । माथिका रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान भएकै कारण दुःख भएको हो ।



चित्र ६.१ : अनित्य, दुःख र अनात्म



चित्र ६.२ : अनित्य, दुःख र अनात्म

वास्तवमा पञ्चस्कन्धको सही ज्ञान नभएरै दुःख भयो । अनित्य, दुःख र अनात्म राम्ररी बुझेको भए दुःख हुने थिएन । मनमा सौमनस्य र दौर्मनस्य पनि उत्पन्न हुने थिएन । फूल अनित्य हुन्, फुल्छन् र झर्छन् पनि । मलाई

त्यो अनित्यबोध भएको भए पनि दुःख हुने थिएन । फूल फुल्ने र झर्ने नियमित प्रक्रिया हो । त्यसलाई म रोक्न सक्दिन, त्यो मेरो अधीनमा छैन (अनात्म) भन्ने बोध भएको भए पनि दुःख हुने थिएन । मुख्य कुरा चाहिँ फूल झरेको रूप मेरो आँखामा ठोक्किएर देख्ने मन उत्पन्न भए पनि मैले फूल देखेको होइन, केवल कारण जुटेर मात्रै देखेको हो भन्ने बोध भयो भने सत्काय दृष्टि नष्ट हुन्छ र दुःखको पनि निरोध हुन्छ । कमलको फूलमा मेरो आस्था नभएको भए पनि त्यति धेरै दुःख हुने थिएन । आस्थाले पनि दुःख निम्त्यायो । फूल भनेको पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र हो भनी परमार्थ सत्य बोध भएको भए पनि फूल विनाश हुँदा मलाई दुःखद अनुभूति हुने थिएन । त्यो फूल मैले देखेको (सत्काय दृष्टि) भन्दा नै दुःख भयो, नभए दुःख हुने थिएन । फूल ओइलाएर झरेको देख्दा यो मैले देखेको होइन, कारण जुटेर मात्र देखिएको हो, रूप आरम्मण र चक्षुप्रसाद जुटेर देखिएको हो भनेर बुझ्ने हो भने सत्काय दृष्टि नष्ट हुन्छ र दुःखको निवारण हुन्छ । म साक्षी मात्र भएको भए दुःख हुने थिएन । त्यो प्रक्रियाबाट आफूलाई टाढा राख्नु र साक्षीभावमा बस्नु नै सत्काय दृष्टि नष्ट गर्नु हो, सत्काय दृष्टि बन्न नदिनु हो । त्यही नै दुःख निवारण हो । मेरो इच्छाले त्यो फूलको उत्पत्ति भएको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यसको अन्त्य भएको (झरेको) पनि होइन । फूल फुल्नु र झर्नु मेरो वशमा छैन । त्यसैले त्यो अनात्म पनि हो । आज नभए भोलि फूल ओइलाएर झर्छ नै, अनि दुःख त भइहाल्छ । अनित्य र अनात्म नबुझ्दा नै दृष्टि र क्लेश बढ्ने रहेछ । अनित्य भएपछि दुःख हुन्छ नै । वास्तवमा परिवर्तन नै दुःख हो । म साक्षी मात्र भएको भए, त्यो विनाशमा म भोक्ता भएर नजोडिएको भए, दुःख हुने थिएन । सत्काय दृष्टि भएकाले म त्यो प्रक्रियामा भोक्ता भएर जोडिन पुगें । मेरो चित्तमा राग र द्वेष उत्पन्न भयो । म त्यो प्रक्रियामा मुछिन पुगें । साक्षी मात्र भएको भए मेरो मनमा सत्काय दृष्टि उत्पन्न हुने थिएन । मनमा राग र द्वेष पनि उत्पन्न हुने थिएन ।

कमलको फूललाई पृथ्वी, आप, तेज, र वायु मात्र हो भन्ने बुझेको भए वा परमार्थ सत्य जानेको भए पनि दुःख हुने थिएन । फूल नरम छ, त्यो पृथ्वी धातु हो; त्यसमा शीतको थोपा छ, त्यो आप धातु हो । फूल चिसो छ, त्यो तेज हो । अनि त्यो फूलको हल्लिने स्वभाव छ, त्यो वायु

हो । अझ त्यो आपभित्र नै तेज (अग्नि धातु) पनि छ, त्यसैले शीतको थोपा चिसो वा तातो हुन्छ । त्यो आपभित्र वायु पनि छ, फूलभित्रको शीतको थोपा हल्लिन्छ । त्यो फूल कहिले अलिक चिसो र कहिले अलिक कम चिसो हुन्छ, त्यसलाई फरकपन (Variability) भनिन्छ । त्यो नबुझेर नै दुःख भयो । परमार्थ सत्य बुझेको भए दुःख हुने थिएन ।

मानिस जन्मिन्छ र मर्छ पनि । म बच्चा जन्मिँदा खुसी र मृत्यु हुँदा दुःखी हुन्छु । मेरो इच्छाले त्यो बच्चाको जन्म भएको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यो बच्चाको मृत्यु भएको पनि होइन । नजानेरै त्यो बच्चाको उत्पत्ति र विनाशमा म जोडिएँ । म त्यो प्रक्रियामा मुछिएँ; भोक्ताभावमा जोडिएँ र मलाई दुःख भयो । 'म' नभएको भए दुःख हुने थिएन । रूप मेरो नियन्त्रणमा छैन । मेरो अनुहारमा चाउरी नपरोस् भन्छु, चाउरी परिहाल्छ । म विरामी नहोऊँ भन्छु, तर विरामी भइहाल्छु । मेरो डँडाल्नो नचिलाओस् भन्छु, तर त्यो चिलाइहाल्छ । दुःखद संवेदनाहरू नआऊन् भन्छु, तर ती आइहाल्छन् । सुखद संवेदनाहरू नजाऊन् भन्छु, तर ती गइहाल्छन् । यी कुरा मेरो वशमा छैनन् । रूप परिवर्तन भइरहने रहेछ । संज्ञा पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । बिछोडको पीडा बिर्सिऊँ भन्छु, बिर्सन सक्दिनँ । बुद्धका नौ गुणहरू नबिर्सिऊँ भन्छु, तर बिर्सिहाल्छु । थाहा पाउने र बिर्सिने भइरहन्छ । संस्कारका नयाँ पत्र नबनून् भन्यो, बनिहाल्छन् । यो पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन । चेत (विज्ञान) पनि मेरो आफ्नो नियन्त्रणमा छैन । बुवाको मृत्युको पुरानो चित्र (धम्म–आरम्मण) मन आयतनमा नठोक्कियोस् र मनोविज्ञान नबनोस् भन्छु, त्यसका कारणले दुःखद विचार उत्पन्न नहोस् भन्छु, तर त्यही चित्र मेरो मनमा पटक पटक ठोक्किन्छ र दुःखानुभूति हुन्छ । कक्षामा शिक्षकले पढाएको सबै कुरा जानूँ भन्छु, तर जान्न सक्दिनँ ।

विज्ञान पनि मेरो नियन्त्रणमा छैन, परिवर्तन भइरहन्छ । कहिले अलिक जान्ने अनि कहिले नजान्ने भइरहन्छ । ती सबै अनित्य हुन्, छिनछिनमा परिवर्तन भइरहन्छन् । पञ्चस्कन्धका कारणले नै मलाई दुःख भएको रहेछ । यो नै दुःख आर्यसत्य हो । पञ्चस्कन्ध मेरो नियन्त्रणमा छैनन् । यी सबै अनित्य अर्थात् परिवर्तनशील छन्, त्यसैले मलाई दुःख भयो । यही नै विपरिणाम दुःख हो । त्यही कुरा नजानेरै म पृथग्जन राग र द्वेषको

सिकार बन्न पुगें । भित्रबाटै मलाई अनित्यबोध भएको भए दुःखी हुने थिइनँ । 'म' (सत्काय) छैन भन्ने बुझेको भए न फूल फुलेको देख्दा सुखानुभूति हुन्थ्यो, न फूल झरेको देख्दा दुःखानुभूति हुन्थ्यो । यो केवल कारण जुटेर मात्र देखिएको हो भन्ने बुझेको भए दुःख हुने थिएन । अनित्यबोध भएको भए पनि राग र द्वेषभाव आउने थिएन । म राग र द्वेषबाट मुक्त हुने थिएँ । अनात्मबोध भएको भए 'म' भन्ने भाव आउने थिएन । त्यसैले पञ्चस्कन्ध बुझ्यो भने मिथ्या दृष्टि हट्ने रहेछ, म भन्ने भाव आउने रहेनछ । केवल कारण जुटेर देखिएको हो भन्ने बोध हुने रहेछ । अनित्य र अनात्म नबुझ्नाले मलाई दुःख भयो । यही नै विपरिणाम दुःख हो र दुःख आर्यसत्य हो ।

आनी छोइङ डोल्माको मधुर आवाज मेरो कानमा ठोक्कियो । श्रुतिविज्ञान बन्यो र मेरो कानमा सुन्ने मन उत्पन्न भयो । मैले उहाँको गीत सुनें । मनमा सौमनस्य (सुखानुभूति) भयो । मेरो मनमा गीतप्रतिको तृष्णा (लोभ) बढ्यो । एकछिनमै त्यो गीत सकियो र अर्को शास्त्रीय गीत बज्यो । शास्त्रीय गीतले मरो मनमा दुःखानुभूति उत्पन्न गऱ्यो । शास्त्रीय गीतको आवाज कानमा ठोक्किनासाथ अघिल्लो गीतको आवाजमा उत्पन्न भएको सुखानुभूतिको आफै अन्त्य भयो । नयाँ आवाज आउनासाथ अघिल्लो आवाजको अन्त्य हुने रहेछ । यो गीत बजे पनि मेरो पहिले सङ्गृहीत गीतको फाइल फोल्डर संज्ञाले नपढेको भए शास्त्रीय गीत सुन्दा मनमा द्वेष बढ्ने थिएन । गीत भन्ने नजानेको भए पनि दुःख हुने थिएन । आवाज थाहा नभएको (संज्ञा) भए पनि दुःख हुने थिएन । मलाई अनित्यबोध भएको भए पनि दुःख हुने थिएन । यो गीत बज्ने र बन्द हुने कुरा मेरो नियन्त्रणमा थिएन, मेरो अधीनमा थिएन । टिभीको गीत मेरो इच्छाले बजेको होइन र मेरो अनिच्छाले त्यो गीतको अन्त्य भएको पनि होइन । अनात्मबोध भएको भए राग र द्वेष उत्पन्न हुने थिएन । पञ्चस्कन्ध बुझेको भए वा 'म' छैन वा मैले सुनेको होइन, यो केवल कारण जुटेर सुनेको भन्ने जानेको भए पनि दुःख हुने थिएन ।

मूल कुरा, मैले सुनेको शब्द मात्र हो गीत होइन भन्ने जानेको भए दुःख हुने थिएन । गीत संवृत्ति (लोकले मानेको भाका) सत्य मात्र हो । कसैलाई त्यही शब्द कविता हुन्छ । मैले सुनेको ध्वनि मात्र सत्य हो भन्ने

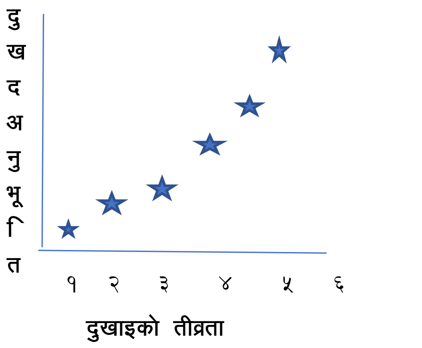
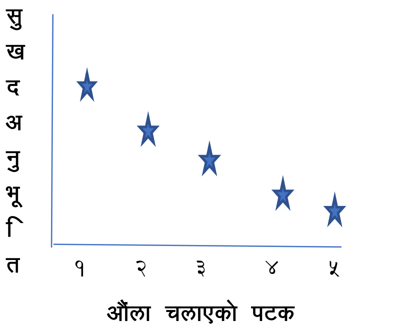
बुझेको भए दुःख हुने थिएन । शब्द मात्र सत्य हो भन्ने बुझेको भए पनि राग र द्वेष उत्पन्न हुने थिएन । त्यो शब्दलाई मैले गीत भनेको पनि मिथ्या हो । मेरो संस्कारको पत्रमा गीतप्रति राग छ, त्यसैले त्यो गीत भयो । त्यो बुझेको भए दुःख हुने थिएन । मैले सुनेको शुद्ध शब्द मात्र हो भन्ने बुझेको भए ती शब्दबाट न राग जाग्थ्यो न द्वेष नै ।

आँपको रस मेरो जिब्रोमा ठोक्किँदा रसविज्ञान बन्यो । मेरो जिब्रोमा स्वादे मन उत्पन्न भयो र मलाई सुखानुभूति भयो । मेरो मनमा आँपको लोभ (राग) जाग्यो । केहीछिनमा कागतीको टुक्रा मेरो जिब्रोमा राख्दा मलाई दुःखानुभूति भयो र मनमा द्वेषभाव जाग्यो । कागतीको रस जिब्रोमा ठोक्किने बित्तिकै आँपको स्वाद हरायो । आँपको स्वाद छिनमै उत्पन्न भयो छिनमै हरायो । मुलाको रस जिब्रोमा ठोक्किने बित्तिकै कागतीको स्वाद आफै हरायो । एउटा आउनासाथ अर्को हराउने रहेछ । यो पञ्चस्कन्धको स्वभाव जानेको भए अनित्यबोध हुने थियो । पञ्चस्कन्धलाई सही रूपमा बुझेको भए राग र द्वेष (क्लेश) बढ्ने थिएन । मैले बोध गरेको रस मात्र सत्य हो, त्यो मिठो स्वाद चाहिँ मेरो संस्कारको पत्रमा पहिले सङ्गृहीत रहेको आँपको स्वादको फाइल संझाले पढेर अनुभूति गरेको मात्रै हो । रस सत्य हो तर मिठो भनेको चाहिँ मिथ्या कुरा हो भन्ने बुझेको भए राग आउने थिएन । कारण जुटेर मैले रस जानेको हो भन्ने बुझ्यो भने दुःख हुने थिएन । पञ्चस्कन्धको स्वभाव यथाभूत बुझेर 'म' छैन भन्ने बुझेको भए सत्काय दृष्टि बन्ने थिएन । लोभ र द्वेष पनि उत्पन्न हुने थिएन र दुःख पनि हुने थिएन ।

संवेदनाको निरीक्षण गर्नु भनेको शरीर र चित्तको सम्बन्ध बुझ्नु हो र उपेक्षाभाव विकास गर्नु हो । दुःखद संवेदना आउँदा चित्तमा द्वेष र सुखद संवेदना आउँदा राग जाग्ने प्रक्रियालाई निरोध गर्नु हो । विपश्यना भनेको बोक्रो (प्रज्ञप्ति) नहेरेर बाहिरबाट नदेखिने लक्षण र स्वभावलाई हेर्नु हो । शरीरमा परिवर्तन आउनासाथ चित्तमा पनि परिर्वतन आउने रहेछ । शरीरमा पीडा हुनासाथ चित्तमा द्वेषभाव उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तै, मनमा रिस उत्पन्न हुनासाथ शरीर रातोपिरो हुन्छ, शरीरमा आफै ताप बढ्छ । शरीरमा ज्वर हुनासाथ मनमा पनि असर पर्छ । मनमा डर उत्पन्न हुनासाथ शरीरका रौं ठाडा हुन्छन्, शरीर झुसिलो हुन्छ । मनमा असर हुनेबित्तिकै शरीरमा पनि

असर हुने रहेछ । तसर्थ, शरीरका भागहरू हेर्ने तर चित्त नहेर्ने; त्यस्तै चित्त हेर्ने तर शरीरमा उत्पन्न भएका असर नहेर्न सम्भव हुँदैन । दुवै एकअर्कामा जोडिएका रहेछन् । समतामा रही संवेदना हेर्छु भन्थें, तर दु:खद संवेदना आउँदा खप्न सक्दैनथें र थाहा नपाइकनै द्वेष जागिहाल्थ्यो । तैपनि, म पुन: होशियारीपूर्वक उपेक्षाभावमा फर्कने कोसिस गर्थें ।

ध्यानमा बसेका बेला मेरो एउटा खुट्टाले अर्को खुट्टा थिच्यो । च्यापिएको खुट्टा टन्टन्ती दुख्न थाल्यो । टनटन गरेको दुखाइ रूप हो, त्यो दु:खेको कुरा विज्ञानले जान्यो । संज्ञाले यहाँ दु:खेको छ भनेर देखायो । संस्कारले भित्रबाट खुट्टाका औंला चला भन्यो । अन्त्यमा, बिस्तारै अरूले देख्छन् कि भनेर सुटुक्क मैले खुट्टा चलाएँ (संस्कार) । रूप भनेको भौतिक वस्तु मात्रै होइन, चिलाइ र दुखाइ पनि रूप हो । एउटा क्षणको टनटन दुखाइ र अर्को क्षणको त्यस्तै प्रकारको दुखाइ फरकफरक हुन् । रूप भनेको परिर्वतन भइरहने स्वभाव हो । हरेक टनटनमा (स्पर्शमा) फरकफरक दु:खेको अनुभूति हुन्छ । पहिलो टनटनमा थोरै दु:खद अनुभूति भयो, दोस्रोमा केही बढी, तेस्रो चोटि अझ बढी र अन्तिम टनटन गरेर दुख्दा मलाई सहनै कठिन भयो ।

<table>
<tr><td>चित्र नं. ६.३ : टनटन दुख्दाको दु:खद अनुभूति</td><td>चित्र नं. ६.४ : औंला चलाउँदाको सुखद अनुभूति</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
</table>

भित्रबाट संस्कारले खुट्टाका औंला चलाउन आदेश दियो अर्थात् कर्म गराउन खोज्यो (संस्कार) । मैले बिस्तारै खुट्टाका औंलाहरू चार-पाँचचोटि चलाएँ । हरेक पटक टनटन गरेर दुखेको दुखाइ फरक हो, उही होइन । यस्तै, हरेकपल्ट टनटन गरेको जान्ने विज्ञान पनि फरक (Variability) हो । त्यसैले यसलाई स्कन्ध (समूह) भनेको हो । प्रत्येकपल्ट दुख्दा चित्तमा उत्पन्न हुने दुःखानुभूतिको भाव पनि फरकफरक (Variability) हुने रहेछ । पहिलोमा थोरै दुःखानुभूति, दोस्रोमा केही बढी, तेस्रोमा अझ बढी....अन्तिम टनटन गरेर दुख्दा चित्तमा धेरै दुःखानुभूति भयो । संस्कारले खुट्टाका औंला चला भनेकाले मैले औंला चलाएँ । संस्कार भनेको पटक पटक नयाँ नयाँ बनाइराख्ने चैतसिक धर्म हो । हरेक पटकको औंला चलाउँदा उत्पन्न भएको सुखद अनुभूति पनि फरक फरक हो । पहिलोपल्ट औंला चलाउँदा धेरै सुखद अनुभूति भयो र दोस्रोमा केही कम, तेस्रोमा अझ कम, अनि चौथो पटक चलाउँदा चाहिँ थोरै मात्र सुखद अनुभूति भयो । दुखाइ सत्य हो तर यो मेरो खुट्टा दुखेको भन्नु चाहिँ सत्य होइन । दुखाइमा 'मेरो खुट्टा' जोडिएर आयो, त्यो सत्काय दृष्टि हो । वास्तवमा मेरो खुट्टा भन्ने नै छैन । दुःख हुँदा पनि यो अनित्य हो, भनेर दुःखमा नपर्ने र नदुख्दा पनि खुसीको अनुभव नगर्ने, यो अनित्य हो भनी खुसी हुन छाडें । चित्तमा द्वेष जाग्दा दुःख आइलागे पनि दुःखको अनुभव नगर्ने; यो दुःख पनि अनित्य हो केहीबेरमा जान्छ भन्थें । तर खप्न चाहिँ निकै कठिन हुँदोरहेछ । जे होस्, त्यस्तो अवस्थामा दुःखी नहुने अभ्यास गर्न थालें । सुखानुभूति हुँदा पनि अब राग जाग्दैछ भन्ने थाहा पाएपछि समभावमा रहने कोसिस गर्न थालें । समभाव राख्न कठिन रहेछ । भित्र कताबाट हो, राग र द्वेष जागिहाल्ने रहेछ । उपेक्षाभाव राख्न त झन् कठिन रहेछ । पहिले राग र द्वेष नआउँदा म खुसी हुन्थें, तर पछि थाहा भयो- वेदना नजाग्दा पनि मोह (Ignorance) जाग्ने रहेछ ।

६.७ परमार्थ सत्यको ज्ञान

विपश्यना ध्यानमा प्रज्ञप्ति सत्यलाई नहेरी परमार्थ सत्यलाई हेर्ने गरिन्छ । आँखा खोलेको अवस्थामा पनि देखिएको वस्तुको बाहिरी रूप वा बोक्रो (

प्रज्ञप्ति) नहेरी त्यसको लक्षण वा स्वभाव-धर्म हेर्नुपर्छ । धेरै कल्याणमित्रको बुझाइमा विपश्यना भनेको आँखा चिम्म गरेर पलेटी कसेर बस्ने अनि शरीर र मनलाई हेर्ने ध्यानविधि हो । तर मेरो बुझाइमा चाहिँ आँखा चिम्लिएको वा खोलेको जस्तोसुकै अवस्थामा होस्, हरेक समयमा आफ्नो शरीर र मनमा उत्पन्न भएको स्वभाव-धर्म वा लक्षणलाई जस्ताको तस्तै हेर्नु हो; कुनै पूर्वधारणाको चस्मा नलगाइकन हेर्नु हो; देखिने प्रज्ञप्ति आकारलाई (बोक्रो) नहेरी नदेखिने लक्षणलाई हेर्नु हो । उदाहरणका लागि, विगत केही वर्षदेखि म चस्मा लगाइरहेको छु । पहिले किताब पढ्दा मेरो आँखाले चस्माको वरिपरिको फ्रेम र सिसा पनि देख्थ्यो । जब मेरो मन पढ्न एकाग्र भयो मैले चस्माको फ्रेम र सिसा देख्न छाडें, केवल किताबको पाना मात्रै देख्न थालें । अझ हेर्दै जाँदा त्यसमा भएका शब्द मात्र देखे । दोश्रो शब्द आउना साथ पहिलो शब्द आफै हराउँछ, त्यो नै स्वभाव धर्म हो ।

नियालेर हेर्दा किताबको पानामा पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र देखिने रहेछ । कागज लोक्ताको बोक्राबाट बनेको हो । त्यो साह्रो बोक्रा पृथ्वी तत्त्व हो । त्यो बोक्रोमा थोरै रस पनि छ, त्यो आप हो । बोक्रो चिसो छ, त्यो तेज हो । पकाएपछि तातो भयो, त्यो पनि तेज हो । ताछेको बोक्रालाई हल्लाउने तत्त्व वायु हो । त्यहाँ पनि मैले पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्रै देखें । त्यो लोक्ताको रूख पनि माटो (पृथ्वी), वर्षा (आप), ताप (तेज) र हावा (वायु) मिलेर नै उत्पन्न भएको हो । रूखको बोक्रो पृथ्वी तत्त्व हो । बोक्रो पकाएर लेदो (पृथ्वी र आपको मिश्रण) भयो । त्यो लेदोलाई फ्रेममा राखेर घाममा सुकाइयो, त्यो तातो बनाउने तत्त्व तेज हो । हावाले हल्लाउँदा कागज सुक्यो, त्यो हल्लाउने वायु तत्त्व हो । त्यसैले हेर्दै जाँदा त्यो रूखमा पनि मैले पृथ्वी, आप, तेज र वायु देखें । रूख भन्ने देखिन । यी चार धातु मात्रै देखें । किताबको पाना देखिनँ । हुन त कागजलाई अझ टुक्र्याउँदै गइयो भने त्यहाँ प्रोटोन, न्युट्रोन र इलेक्ट्रोन, हुन्छन् । तर मेरा नाङ्गा आँखाले ती अति सूक्ष्म एकाइहरू देख्न सकेनन् । त्यसैले मेरो मन त्यता गएन, केवल पृथ्वी, आप, तेज र वायुमै अडियो ।

त्यसरी नै मेरो शरीरमा भएको हाड र मासु पृथ्वी तत्त्व हो । रगत, सिँगान खकार र अरू तरल पदार्थ आप हो । शरीरलाई तातो चिसो गराउने

तत्त्व तेज हो । शरीरलाई हल्लाउने, हिंडाउने, हात खुट्टा चलाउने चाहिँ वायु धातु हो । मेरो शरीर पनि त्यही चार धातुबाटै बनेको हो भन्ने बोध भयो । मेरो शरीर पृथ्वी, आप, तेज र वायुबाट बनेको रहेछ । प्रज्ञप्तिमा यो मानिसको शरीर हो । तर परमार्थमा पृथ्वी, आप, तेज र वायु मात्र हो । हरेक रूपमा यिनै चार धातु छन् । मेरो हात, खुट्टा भन्नु त केवल बाहिरबाट देखिने प्रज्ञप्ति सत्य मात्रै रहेछ । धेरैपछि मात्र ध्यानभावना गर्दा टाउको भारी भएको पृथ्वी धातुको कारणले हो भन्ने बोध भयो । त्यसपछि मैले मेरो टाउको हेरिन, केवल भारी र हलुका भएको स्वभाव धर्म मात्र हेरे । तेज धातुको कारणले खुट्टा चिसो भएको हो, यहाँ खुट्टा हेर्ने होइन, चिसो वा तातो स्वभाव धर्म मात्र हेर्ने हो । मुखबाट र्‍याल बगेको जस्तो अनुभव हुन्छ, त्यो चाँही आप धातुको कारण भएको हो । यहाँ मुख हेर्ने होइन, त्यो बग्ने र जम्ने स्वभाव मात्र हेर्ने हो । त्यस्तै, शरीर हल्लिएको वायु धातुको कारणले हो, यहाँ शरीर हेर्ने होइन केवल हल्लिने र रोकिने स्वभाव धर्म मात्र हेर्ने हो ।

त्यस्तै, परमार्थमा मनका पनि चार विभागहरू रहेछन् । सुखदुःख भोग गर्ने वेदना र सम्झिने वा थाहा पाउने संज्ञा हो । नयाँ नयाँ बनाइराख्ने संस्कार हो अनि जान्ने स्वभाव विज्ञान हो । मन सक्रिय (Activate) हुन रूप हुनैपर्ने रहेछ । आरम्मणबिना मन उत्पन्न हुँदैन । मनले आरम्मण नपाउने हो भने केवल भवङ्ग चित्त (Subconscious or passive mind) मात्र हुन्छ । चित्तलाई क्रियाशील हुन आरम्मण हुनैपर्छ ।

अनित्यतालाई नबुझ्नु अज्ञान (मोह) हो । अज्ञान हटाउन प्रज्ञा प्राप्त गर्नुपर्छ । दिनभरिमा तपाईं आफू कति समय अनित्यमा छु भन्ने बोध गर्नुहुन्छ ? नढाँटी भन्दा, पहिले म ध्यानभावना गरेको र मलामी जाँदाको थोरै समय मात्रै अनित्यबोध गर्थें । अरू बेला मलाई मर्छु जस्तो लाग्दैनथ्यो । मलामी जाँदा मात्रै थोरै समयका लागि मलाई म अनित्य हुँ जस्तो लाग्थ्यो । पहिले मलामी जाँदा म नातेदार र साथीभाइलाई सान्त्वना दिनका लागि मात्रै जान्थें । घाटमा पनि हामी घरव्यवहारकै कुरा गर्थ्यौं । मृतकको कुशल कर्म र मृत्युका विषयमा चर्चा गर्दैनथ्यौं । भरसक मलामी जान नपरे पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । एकछिन बसेर हाजिर बजाएपछि टाप कसिहाल्थें ।

जब अनित्यबोध भयो, मेरो मलामी जाने क्रम बाक्लिँदै गयो । मलामी जाँदा मृत्युका विषयमा साथीभाइसँग चर्चा गर्न थालें । यसो हुँदा म पनि मर्दैछु भन्ने बोध हुने रहेछ । लास हेर्दा म पनि यसरी नै लास हुनुपर्छ भन्ने बोध भयो । लासको अवलोकन गरिएन भने मलामी गएको सार्थक हुँदैन । लास हेर्दा म पनि यस्तै हुँदैछु, त्यसैले समय रहँदै कुशल कर्म गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने ज्ञान भयो । बिस्तारै अनित्यबोध बाक्लिँदै गइरहेको छ । म कतिखेर मर्छु, त्यो मलाई थाहा हुँदैन । यो शरीर कलाकारले भाडामा लिएको कपडा जस्तै हो, भाडा (पुण्य) सकिएपछि यो शरीर छाडेर जानुपर्छ भन्ने बोध भयो । मानिस मात्रै होइन, सबै प्राणी अनित्य छन् भन्ने बोध भएको छ ।

मृत्यु भनेपछि पहिले म धेरै डराउँथें । यसबारे चर्चा गर्न पनि म हच्किन्थें । हिजोआज ज्ञान छिप्पिँदै गएपछि थाहा भयो– मृत्यु भनेको पुरानो संस्कार नष्ट हुनु तर नयाँ संस्कार नबन्नु रहेछ । मृत्यु भनेको वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान हराउनु रहेछ । चित्त र चैतसिक सबै एकैचोटि नष्ट हुने रहेछन् । त्यही नै मृत्यु रहेछ ।

६.८ उदय–व्यय ज्ञान

संवेदनाहरू हेर्दा जानकारी भयो, अनुभूतिहरूको उदय र व्यय छिटोछिटो हुने रहेछ । सुरूमा स्थूल संवेदनाको मात्रै जानकारी हुन्छ । तिनको उदय र अन्त्य हुन्छ । अनुभूति उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न भयो भन्नासाथ त्यसको नाश पनि हुन्छ । त्यो केहीमा काम लाग्दैन, आउँछ र जान्छ । सतहमा हेर्दा मेरो डँडाल्नो चिलायो, केहीबेर चिलाइरह्यो भन्छौं । केही समयपछि अन्त्य भयो भन्छौं । त्यो चिलाइलाई हामी टुक्र्याएर हेर्दैनौं । केवल चिलायो मात्र भन्छौं । बिस्तारै मैले पनि विश्लेषणात्मक (Analytical) ज्ञानले हेर्न थालें । त्यसलाई टुक्र्याएर हेर्दा, त्यो एउटा स्थूल चिलाइभित्र धेरै चिलाउने क्रियाको उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । दोस्रो चिलाइ उत्पन्न हुनासाथ पहिलो चिलाइको अन्त्य भयो । तेस्रो चिलाइको उत्पत्ति हुनासाथ दोस्रो चिलाइको पनि अन्त्य भयो । चौथो चिलाइको उत्पत्ति हुनासाथ तेस्रो चिलाइको विनाश भयो ।

यसरी हेर्दा एउटा चिलाइभित्र सयौं चिलाउने क्रियाको उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । एउटा चिलाइ उत्पन्न हुनासाथ अर्को चिलाइको विनाश हुँदो रहेछ । ती हरेक चिलाइहरू एक अर्कामा जोडिएका हुने रहेछन् । यी सूक्ष्म चिलाइहरू उत्पन्न र व्यय हुने क्रिया हेर्दा छिटो अनित्यबोध हुने रहेछ । अर्को कुरा, संवेदना हेर्दा पहिले सूक्ष्म संवेदनाको बोध हुने रहेछ त्यसपछि मात्रै अति सूक्ष्म संवेदनाहरू देखिने रहेछन् । म मेरो जिउ करकर खान्छ भन्थें, ध्यान दिएर हेर्दा ती सूक्ष्म करकर गर्ने संवेदनाहरूको उत्पत्ति हुनासाथ विनाश भइसक्ने रहेछ । बोध भयो कि विनाश । निमेषमै विनाश भइसक्ने रहेछ । त्यो केही काम लाग्ने रहेनछ । मैले ती संवेदनाको मुस्किलले अनुभूति गरें । एउटा करकर र अर्को करकर छुट्टाछुट्टै रहेछन् र करकर गर्दा रहेछन् । तर एक अर्कामा सिलसिलाबद्ध रूपले जोडिएका हुनाले हामीलाई एउटै जस्तो भान हुने रहेछ । बिश्लेषण गरेर हेर्दा एउटा संवेदना र अर्को सम्वेदना फरक रहेछन ।

ध्यानभावनाको एउटा सेसन सकिएपछि घण्टी बज्यो । टिङ्ङ गरेर दोस्रो घण्टी बज्दा, पहिलो टिङ् आवाजको अन्त्य भयो । तेस्रो घण्टी बज्दा, दोस्रो टिङ् आवाजको अन्त्य भयो । यसरी धेरै टिङ्हरूको उत्पन्न र विनाश हुने रहेछ भन्ने ज्ञान भयो । दोस्रो चरणमा मात्र मलाई थाहा भयो, एउटा टिङ् भित्र पनि सयौं ससाना आवाजका प्रकम्पनको उत्पत्ति र विनाश हुँदो रहेछ । प्रत्येक आवाज चित्तमा ठोक्किँदा चित्तमा राग, द्वेष वा उपेक्षाभाव उत्पन्न भयो होला तर मेरो बोधो मनले त्यो ठम्याउन सकेन र सुखानुभूति वा दुःखानुभूति के उत्पन्न गऱ्यो त्यो अनुभूति गर्न सकिनँ । ठम्याउन सकिएन भने पनि उपेक्षा (मोह) आउने रहेछ । घण्टीका यी आवाजहरू एक–अर्कामा जोडिएका रहेछन् ।

मलामी गएका बेला अनित्यबोध हुन्छ । म पनि एकदिन यसरी नै मर्नुपर्छ भन्ने बोध हुन्छ । शवदाह गरेका बेला आगाका लप्का उठ्दै र नष्ट हुँदै जान्छन् । लास जलाइरहेको आगोमा ज्वालाहरू पनि उठ्दै र नाश हुँदै जान्छन् । ससाना आगाका झिल्काको उत्पत्ति हुन्छ र निमेषमै नाश पनि हुन्छ । शवदाह भइरहेको ठाउँमा जलिरहेको आगो हेर्दाहेर्दै मलाई अनित्यबोध हुन्छ । बिस्तारै लास जलेर सकिन्छ । बुझ्दा, मृत्यु भनेको अर्को जन्म पनि

हो । एउटा जन्मको व्यय भयो अनि अर्को जन्मको उदय । आगो निभाइन्छ, तर त्यसभन्दा अगाडि नै त्यहाँ धेरै ज्वालाहरू नष्ट भइसकेका हुन्छन् । मलामी गएका बेला हातखुट्टा धुन बागमती नदीमा जाँदा त्यहाँ पनि पानीका छालहरू उत्पन्न र नष्ट भएका देखिन्थे । पानीका ससाना फोकाहरू छिनमै उठ्छन् र फुट्छन् पनि । पानीभित्र हेर्दा ससाना असङ्ख्य बालुवाका कणहरू बग्दै आउँथे र निमेषमै ती गइहाल्थे । आँखैअगाडिको दृश्य भए पनि म मुस्किलले यो जान्दथें । माथि आकाशमा हेर्दा छिनछिनमा विविध आकारका बादलको उत्पत्ति हुन्थ्यो । त्यो बादल कहिले बिछ्यौना जस्तो बन्थ्यो र भत्किन्थ्यो । कहिले बादलको आकार हात्ती जस्तो देखिन्थ्यो, केही छिनमै त्यो आकार भत्किन्थ्यो । कहिले पिपलको बोट जस्तो बन्थ्यो र भत्किन्थ्यो । छिनमै उत्पत्ति र छिनमै विनाश । हिजोआज मलामी गएर यी क्रियाकलाप हेर्दा मलाई अनित्यबोध घनीभूत हुन्छ । यो प्रकृति अनित्य छ, परिवर्तन भइरहेछ । म पनि यही पृथ्वी, आप (पानी), तेज (आगो) र वायुबाट बनेको हुँ; म पनि अनित्य छु भन्ने बोध हुने रहेछ । यी भौतिक वस्तु हेरेर त्यसको स्वभाव जान्नु पनि आँखा खोलेर गर्ने विपश्यना नै हो ।

माथि भने जस्तै मानिस, आगो, पानी, छाल, फोका, कण र झिल्काको उत्पत्ति र विनाश देखेपछि मलाई अनित्यबोध भयो र मेरो शाश्वत दृष्टि आफै नष्ट भएर गयो । अनित्यबोध हुनासाथ शाश्वत दृष्टि हट्ने रहेछ । मलामी जानु भनेको अनित्यबोध गर्न जानु हो । केवल औपचारिकता पूरा गर्न र परिवारलाई सान्त्वना दिन मात्रै जाने होइन रहेछ ।

घरमा बसेका बेला बिहानै पूर्वपट्टिको ढोका खोल्दा घामसँगै लाखौं ससाना कणहरू घरभित्र आएको देखें । ती कणहरू निमेषमै आए र निमेषमै हराए पनि । दियो बाल्दा पनि आगाको एउटा ज्वालाको उत्पत्ति हुन्छ, केही छिन बल्छ र त्यसको विनाश हुन्छ । पुनः अर्को ज्वालाको उत्पत्ति हुन्छ र त्यसको पनि नाश हुन्छ । एउटाको उत्पत्ति हुनासाथ अर्काको नाश हुन्छ । मेरो जीवन पनि दियोको ज्वाला जस्तै हो भन्ने बोध भयो । हरेक क्रियाकलाप गर्दा यस्तै अनित्यको अनुभूति हुने रहेछ । फेसबुकमा मृत्युका सूचना, श्रद्धाञ्जलि, सुगतिका कामनाहरू हेर्दा र पढ्दा पनि अनित्यबोध हुने रहेछ । हिजोआज जसले जस्तो सूचना बढी पढ्छ र हेर्छ ए.आई.ले त्यस्तै सूचना

बढी पोस्ट गर्ने भएकाले मेरो सञ्जालमा मृत्युका सूचनाहरू नै बढी आउँछन् । भित्री मनबाट यी सूचना पढ्दा र श्रद्धाञ्जलि पोस्ट गर्दा म पनि अनित्य हुँ, मेरो पनि पालो आउँदैछ भन्ने बोध हुन्छ । अनित्यबोध हुनासाथ शाश्वत दृष्टि आफै हट्ने रहेछ ।

६.९ घृणा वा तुच्छ देख्ने ज्ञान

म स्वास्थ्यसेवाका विद्यार्थीलाई पढाउन महाराजगञ्ज क्याम्पसमा जाने गर्थें । नयाँ एकेडेमिक भवनबाट पुरानोमा जाने बाटामा मरेका मानिसको पोस्टमार्टम गर्ने भवन थियो । त्यस बाटामा हिँड्दा टाढैबाट दुर्गन्ध आउँथ्यो । त्यहाँ कुनै सडेर दुर्गन्धित भएको लास आउँथ्यो, कुनै चाहिँ क्षतविक्षत भएको लास आउँथ्यो । मलाई त्यो हेर्दा घिन लाग्थ्यो । त्यस्ता बीभत्स लास देख्दा अनित्यबोध हुनुका साथै आफ्नै शरीर र विपरीत लिङ्गप्रतिको आकर्षण पनि घट्ने रहेछ ।

नेपाल आर्मीको मेडिकल कलेज निरीक्षणका बेला मलाई बीभत्स शव हेर्ने मौका मिल्यो । विद्यार्थीले परीक्षण गर्दा गर्दा त्यो सुकेको लास थप क्षतविक्षत भएको थियो । अर्को कोठामा मानव कङ्काल राखिएको थियो । संज्ञाका कारण ती खण्डीकृत भएका लास र कङ्काल पटकपटक मेरो मनमा ठोक्किन आए । यसो हुँदा मेरो सुन्दर शरीर त घृणा गर्नलायक रहेछ भन्ने बोध भएको छ । ती खण्डीकृत लास हेर्दा ज्ञान भयो– यो शरीर सबै फोहरै फोहर मात्र रहेछ । यो शरीरभित्र दिसा, पिसाब, पसिना, खकार, सिँगान मात्रै रहेछ । हाडको कङ्काल र मासुको थुप्रो मात्र रहेछ । यो शरीर बाहिरबाट हेर्दा ह्वास्स पसिना गन्हाउँछ । दिसा र पिसाब त गन्हाउने भइगए । मेरो शरीर त केवल सुन्दर छालाले मोरेको फोहरको थैलो रहेछ । मनमा यस्तो विचार गर्दा शरीरप्रतिको आकर्षण घट्ने रहेछ । यसबाट म सुन्दर छु भन्ने मेरो दृष्टि पनि मिथ्या रहेछ भन्ने बोध भयो । यस्ता साधना बढाउँदै लगेपछि यौन पनि मिथ्या हो भन्ने बोध हुने रहेछ र यौन चाहना पनि घट्ने रहेछ । विपरीत लिङ्गका मानिसप्रतिको आकर्षण निकै कम हुने रहेछ ।

६.१० कारण र कर्मको ज्ञान

कारणको ज्ञानले विचिकिच्छा र कार्यको ज्ञानले दृष्टि हटाउने रहेछ । कारण जानेपछि शङ्का निवारण हुने रहेछ । यसले अहेतुक दृष्टि पनि हटाउने रहेछ । हरेक कार्य हुनलाई कारण हुनैपर्छ । मैले यो किताब देख्नका लागि यो किताबको रूप मेरो आँखामा ठोक्किनुपर्‍यो र आँखामा चक्षुप्रसाद पनि हुनुपर्‍यो । यी दुईवटै कारण जुटेर मैले यो किताब देखेको हुँ । रूप र चक्षुप्रसाद जुट्नु प्रतीत्य हो अनि किताब देख्ने मन चाहिँ समुत्पाद हो । कुनै कारणबिना कार्य हुँदैन ।

प्रतीत्य समुत्पादको चक्र हेर्दा दुःखको मूल कारण भनेको तृष्णा रहेछ । लस्सीको रस मेरो जिब्रोमा ठोक्कियो । जिब्रोमा रसविज्ञान बन्यो र स्वाद लिने मन उत्पन्न भयो । एक गिलास लस्सी खाऊँखाऊँ लाग्यो (तृष्णा) । गर्मीको समय थियो, एक गिलास खाएपछि मेरो मनमा तृष्णा अझै बढ्यो । त्यो लस्सी मेरो मनमै टाँसियो (उपादान) । मैले अर्को एक गिलास लस्सी खाने काम (कर्मभव) गरें । तृष्णाको कारणले नै मैले लस्सी खाने कर्म गरें । बिना कारण लस्सी खाने काम गरेको होइन । त्यही तृष्णाको कारणले मेरो अर्को जन्म हुन्छ अनि दुःखभोग गर्नुपर्छ । यो बोध भएपछि यो मेरो शरीर पनि कारण भएर नै उत्पन्न भएको हो । मेरो संस्कार नभएको भए, प्रतिसन्धि विज्ञान बन्ने थिएन । कारण भएरै मेरो जन्म भएको रहेछ । यो शरीर ईश्वरले निर्माण गरेको होइन रहेछ भन्ने ज्ञान भयो र ईश्वरनिर्माण दृष्टि नष्ट भयो ।

बुद्ध शासनमा आएपछि हरेक कर्मलाई त्यसको कारणसँग जोडेर हेर्ने बानी बस्यो । कृत्य ज्ञान (Analytical knowledge) का आधारमा विश्लेषण गर्ने र त्यसको कारण खोज्ने आदत बस्ने रहेछ । बारीमा सयपत्रीको फूल आफै उम्रियो भन्थें, तर त्यो होइन रहेछ । बारीमा फूलको बिउ पाकेर माटोमा झरेको हुँदो रहेछ । बिउ, माटो, वर्षा, ताप र वायुको कारणबाट त्यो फूल उत्पन्न भयो । चार कारण जुटेर फूलको उत्पत्ति भएको हो । ढुङ्गामा फूल उम्रिँदैन, आफै उम्रने भए त्यहाँ पनि उम्रिनुपर्ने हो । बिउ र माटो (पृथ्वी) भए पनि हिउँदमा त्यो फूल उम्रिँदैन किनकि अरू दुईवटा

कारण ताप (तेज) र वर्षा (आप) त्यहाँ विद्यमान थिएनन् । कारण जुटेर नै फूल उत्पन्न भएको हो । यसबाट विचिकिच्छा र अहेतुक दृष्टि आफै हट्ने रहेछ ।

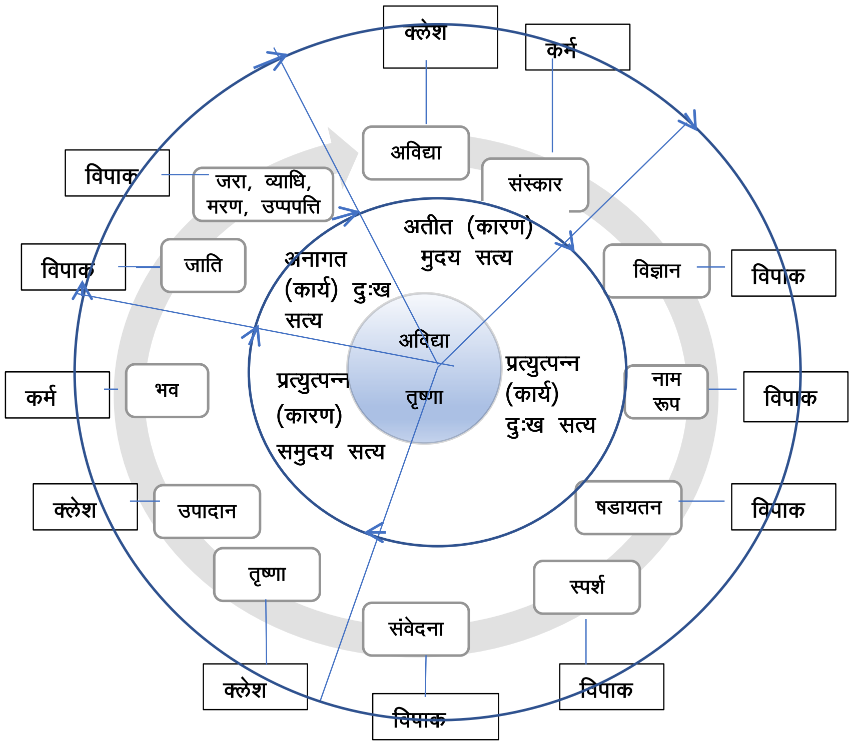
मेरा दाँत अलिक बाहिर उछिट्टिएका थिए । शासनमा आउनुभन्दा अगाडि यी आफै उछिट्टिएका हुन् भन्थें । शासनमा आएपछि त्यो कार्यलाई कारणसँग जोड्ने काम गरें । अहंकारको कारण मैले धेरै जनालाई प्याच्च प्याच्च घोचेर बोलें (फरूस्स वाचा), जसका कारण मेरा दाँत बाहिर उछिट्टिए । लोभ (क्लेश) बढी भएपछि कर्म पनि नराम्रा हुने रहेछन् । खानाको लोभले तेलमा भुटेको र तारेको तरकारी धेरै खाएँ । मेरो मनमा सेलरोटी टाँसिएर रहेको (उपादान) थियो, कति खाइयो हिसाब भएन । त्यही कारणले मलाई मधुमेह रोग लाग्यो र कलेजो पनि घाइते भयो । पद र प्रतिष्ठाको अहंकार जगाएँ । पारिवारिक र समाजिक सम्बन्ध बिगारें, फलतः अहिले म त्यही समाजमा अपहेलित भई बाँचिरहेको छु । मैले अरूको उन्नतिमा ईर्ष्या गरें । फलतः मेरो आँखाको ज्योति गुमिरहेको छ । चस्माको पावर बढाउँदै लगें । अहिले अधिकतम पावरको चस्मा लगाइरहेको छु । यी क्लेशले वर्तमान (प्रत्युत्पन्न) मा मात्र दुःख दिंदैनन्, भविष्य (अनागत) मा समेत दुःख दिन्छन् भन्ने मलाई थाहा छ । कारण भएपछि कार्य हुन्छ । यो बुझेपछि मेरो विचिकिच्छा नाश भयो । कार्य बुझेपछि ईश्वरकृपा दृष्टि नाश भयो । अहिले म ईश्वरले दण्ड दिएर मलाई मधुमेह रोग लाग्यो भन्दिनँ । मेरा आँखा आफै कमजोर भए भन्दिनँ । ईर्ष्या गरेकाले मेरा आँखा कमजोर भएका हुन् भन्ने लाग्छ । कारण जानेपछि कार्यमा शङ्का हुँदैन । मनमा द्वेषको अनुशय भएपछि र रक्सी खाएपछि झैझगडा हुन्छ नै । त्यसैले कार्य हटाउनका लागि त्यसको कारण नै हटाउनुपर्छ ।

६.११ प्रतीत्य समुत्पाद

प्रतीत्य समुत्पाद भनेको कारण र कार्यको ज्ञान हो । एक अर्कामा आश्रित उत्पन्न र विनाशको ज्ञान हो । मसँग अतीतको अविद्या छ, जसका कारणले मेरो कर्मसंस्कार बन्यो । संस्कार भनेको पनि चेत (Consciousness) नै हो

। यदि पुण्याभिसंस्कारबाट हाम्रो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो भने हामीबाट कुशल कर्म हुन्छन् र हामीले सुखभोग गर्छौं । यदि अपुण्याभिसंस्कारबाट हाम्रो प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो भने हामीबाट अकुशल कर्म हुन्छन् र त्यसका कारणले धेरै विपाक (दु:ख) भोग्नुपर्छ ।

चित्र नं ६.५ : प्रतीत्य समुत्पाद



यदि मिश्रित (पुण्य र अपुण्य) संस्कारबाट प्रतिसन्धि विज्ञान बनेको रहेछ भने केही कुशल र केही अकुशल कर्म हुन्छन् । त्यही कुशल र अकुशल कर्मको विपाकस्वरूप हामीले केही सुख र केही दु:ख भोग गर्छौं । आनेन्जाभि संस्कारबाट प्रतिसन्धि विज्ञान बन्यो भने आनन्द मात्र प्राप्त हुन्छ । यो प्रतीत्य समुत्पाद भनेको कारण, कर्म र विपाक बुझ्ने प्रक्रिया हो । माथिको चित्रमा हेर्दा अतीतको एक (अविद्या), वर्तमानमा दुई (तृष्णा र उपादान) गरी तीनवटा क्लेश देखिन्छन् । यी तीन कारण (समुदय) ले गर्दा मैले दु:ख पाएको हो । स्पर्श भए पनि यदि तृष्णा उत्पन्न भएन भने कारण

बन्दैन । कारण नभएपछि कार्य हुँदैन । कारण नभएपछि मेरो अर्को जन्म हुँदैन । मूल कुरा, स्पर्श भए पनि तृष्णा बन्नबाट रोक्न सकियो भने कारण बन्दैन ।

पूर्वजन्मको अविद्या म परिवर्तन गर्न सक्तिनँ तर वर्तमानका तृष्णा र उपादानलाई परिवर्तन गर्न सक्छु । तृष्णा घटायो भने उपादान बन्न पाउँदैन । तसर्थ, मेरा सारा प्रयत्न तृष्णा हटाउनका लागि नै केन्द्रित हुनुपर्छ भन्ने ज्ञान भयो । तृष्णा बनिहाले पनि त्यो वस्तु मनमा टाँस्नुहुँदैन । यदि तृष्णा भइगयो भने पनि तृष्णालाई उपादान हुन दिनुहुँदैन । तृष्णा उपादानमा विकसित भएन भने त्यसले त्यति हानि गर्न सक्तैन । तृष्णा उपादान भएपछि अकुशल कर्म (कर्मभव) हुन्छन् नै । अनि त्यो अकुशल कर्मको फल (दु:ख) भोग्नैपर्छ ।

माथिको चक्रअनुसार यो जन्ममा मात्र होइन, आउने जन्ममा समेत मैले दु:ख भोग्नुपर्छ । यो बुझियो भने 'मरेपछि सक्कियो' भने दृष्टि हट्छ । उच्छेद दृष्टि नष्ट हुन्छ । फेरि, मेरो अभ्यास यो जीवन हेर्नमा मात्र सीमित छ । अर्को जन्म हुन्छ–हुँदैन त्यसको मलाई अनुभव छैन । म अर्को जीवनको फिक्री गर्दिनँ । त्यसको मतलब अर्को जन्म हुँदैन भन्ने होइन । यही जन्मको कर्मका कारण मेरो अर्को जन्म निश्चित हुन्छ । कुशल कर्म भयो भने सुगति र अकुशल कर्म भयो भने दुर्गति हुन्छ । तसर्थ यो जीवन सार्थक बनाउनु नै मुख्य कुरा हो । प्रतीत्य समुत्पाद अर्थात् कारण–कार्य शृङ्खला बुझ्यो भने उच्छेद दृष्टि नष्ट हुने रहेछ ।

अविद्या, तृष्णा र उपादानका कारण नै कर्मभव भएको हो । त्यही कर्मभवका कारण मेरो जन्म (प्रतिसन्धि विज्ञान) भएको हो । कर्मभव कारण हो भने अर्को जन्म हुनु कार्य हो । कार्य नै दु:ख हो । जन्मनु नै दु:ख हो । कर्मभव नभए मेरो अर्को जन्म हुँदैन । जन्म नभएको भए दु:ख हुने थिएन । दु:ख भनेको नै प्रतिसन्धि क्विज्ञान (जन्म) बन्नु हो । चेतना (विज्ञान) नभएको भए पनि दु:खको बोध हुने थिएन । मैले केही जान्ने नै थिइनँ । दु:ख भनेको नाम (Mind) र रूप (Body) बन्नु हो । शरीर र मन नभएको भए दु:ख हुने थिएन । पाँच इन्द्रिय र मन उत्पन्न हुनु पनि दु:ख हो । इन्द्रिय भएकैले स्पर्श भयो । त्यो पनि दु:ख (विपाक) नै हो । स्पर्श नभएको

भए तृष्णा उत्पन्न हुने थिएन । तृष्णा भनेको कुनै पनि वस्तुतिर तानिनु हो । तृष्णा उत्पन्न नभए उपादान र कर्मभव हुँदैन । उपादान भनेको त्यो वस्तुप्रति आसक्ति बढ्नु वा मनमा टाँसिनु हो । तृष्णा नै वर्तमान जन्मको मूल कारण हो । त्यही तृष्णाका कारणले मबाट पनि केही कुशल र केही अकुशल कर्म भए । कुशल छन्द (इच्छा) का कारण कुशल कर्म भए । अकुशल छन्दका कारण अकुशल कर्म भए । कुशल छन्दका कारण कुशल कर्म भए पनि त्यसको शक्ति भइन्जेलसम्म मात्रै मैले सुखभोग गर्न पाउँछु । त्यसपछि मैले पुनः दुःखभोग गर्नुपर्छ भन्नेमा म सचेत छु । अर्को जन्म म जान्दिनँ तर जान्नेहरू भन्छन्– तृष्णाका कारण मैले अर्को जन्म (अनागत) मा समेत दुःख भोग्नुपर्छ । तसर्थ, मरेपछि कसैले दुःख बिसायो (उच्छेद दृष्टि) भन्नु उचित होइन, मरेपछि पनि आफ्ना कर्महरू पछिपछि लागेर जान्छन् भन्नु सही बुझाइ हो । यसबाट उच्छेद दृष्टि र अहेतुक दृष्टि नाश हुन्छ । प्रतीत्य समुत्पाद बुझेपछि यो जन्ममा अकुशल कर्म भयो भने अर्को जन्ममा त्यसको विपाक त भोग्नैपर्छ । अर्को जन्म भएपछि जरा, व्याधि, मरण र उपपत्ति भवको चक्र पुनः सुरू हुन्छ ।

अतीतको अविद्याको सङ्ग्रहका कारण कर्मसंस्कार बन्यो । त्यही कर्मसंस्कारका कारण मेरो प्रतिसन्धि विज्ञान (जन्म) बन्यो । तृष्णा र उपादानका कारणले कर्मभव भयो र त्यही कर्मभवका आधारमा भविष्यमा मेरो पुनर्जन्म हुन्छ । जन्म भएपछि बुढ्यौली, रोगव्याधि र मरण अवश्यम्भावी छन्, अर्थात् दुःख हुने नै भयो । यो संसारचक्रमा घुमिरहने भइयो । यो बुझेपछि मेरो उच्छेद दृष्टि नष्ट भयो ।

६.१२ सतिपट्ठान

सतिपट्ठान शब्द तीनवटा शब्दहरू मिलेर बनेको छ । सति भनेको होस (स्मृति) मा रहनु हो । प को अर्थ तत्काल वा तत्तद् समयमा हो । ट्ठान भनेको जहाँ छ त्यहीं हो । सामान्य व्यक्तिले बुझ्ने भाषामा भन्दा– सतिपट्ठान भनेको जहाँ हेर्ने हो त्यहाँ निरन्तर होस र सम्प्रज्ञानले यथार्थ रूपले हेर्नु हो । प्रत्येक गतिविधिलाई नबिराई जस्ताको तस्तै हेर्नु हो । सतिपट्ठान सँगसँगै

पञ्चस्कन्धको पनि बोध हुने रहेछ । वास्तवमा कायानुपश्यनामा शरीरका विभिन्न स्थानका रूपस्कन्ध हेरिन्छ । वेदनानुपश्यनामा शरीर र मनमा उत्पन्न हुने अनुभूतिहरू (वेदना स्कन्ध) हेरिन्छ । चित्तानुपश्यनामा चित्तको अवलोकन हुन्छ; चित्तमा उत्पन्न हुने लोभ–अलोभ, सन्तुष्टि–असन्तुष्टि, द्वेष–अद्वेष, मोह–अमोह र डाहा, ईर्ष्या आदि जस्ताको त्यस्तै हेरिन्छ । यसमा चाहिँ विज्ञान स्कन्धको प्रयोग हुन्छ । विज्ञानका कारण हामीलाई चित्तमा लोभ–अलोभ आदि गुण–दुर्गुण के छ भन्ने जानकारी हुन्छ । धम्मानुपश्यनामा चाहिँ धम्म–आरम्मण धम्म–आयतनमा ठोक्किएर उत्पन्न भएको विचार र आवेगको अवलोकन गरिन्छ । धम्म–आरम्मण र धम्म–आयतन दुई कारणबाट विचार उत्पन्न भएको हो भने उत्पन्न विचार चाहिँ कार्य हो । संज्ञाका कारण पुराना फाइल फोल्डरमा सङ्गृहीत चित्रहरू मेरो मनमा ठोक्किन्छन् र विचार, आवेगहरू उत्पन्न हुन्छन् । संस्कारका कारण नयाँ नयाँ विचार, आवेग (रिस, राग) र अनुभूतिहरू बन्ने र भत्किने रहेछन् भन्ने थाहा हुन्छ ।

चित्र नं. ६.६ : सतिपट्ठान र पञ्चस्कन्धको सम्बन्ध

अनुपश्यना	**हेर्नु पर्ने स्थान**	**सम्बन्धित पञ्चस्कन्ध**
कायनुपश्यना	शरीर	रूप स्कन्ध
वेदनानुपश्यना	शरीर र मन	अनुभूति (वेदना स्कन्ध)
चित्तानुपश्यना	चित्त	विज्ञान स्कन्ध
धम्मानुपश्यना	मन	संज्ञा र संस्कार स्कन्ध

कायानुपश्यना

कायनुपश्यनाका बारेमा माथि चर्चा भइसकेकाले यहाँ मैले सङ्क्षेपमा मात्र उल्लेख गरेको छु । वास्तवमा, श्वासप्रश्वास नै मन एकाग्र गर्ने राम्रो विधि रहेछ । यसमा नासिका पनि हेर्न सकिन्छ वा पेट हेर्न पनि सकिन्छ । श्वास लिँदा पेट फुल्छ, अनि श्वास फाल्दा पेट सुक्छ । पेट हेरेको पनि श्वासप्रश्वास नै हेरेको हो । जसलाई नासिकामा श्वासप्रश्वास ठोक्किएको थाहा हुँदैन,

उनीहरूले पेट हेर्दा पनि हुन्छ । यसो गर्दा मन एकाग्र गर्न सजिलो हुन्छ । श्वास आएको र गएको आवाज सुन्दा पनि हुन्छ । यो साधना बसेर, हिँडेर, उभिएर र सुतेर जसरी पनि गर्न सकिन्छ । हामी हाम्रा शारीरिक कार्यहरू यान्त्रिक रूपमा सञ्चालन गर्दा रहेछौं । बेहोसीमै हातखुट्टा चलाउँदा रहेछौं । केही वर्ष पहिलेसम्म कुर्सीमा बसेका बेला मैले खुट्टा हल्लाइरहेको हुन्थें । मैले खुट्टा हल्लाएको मलाई थाहा नै हुँदैनथ्यो । यी खुट्टाहरू बेहोसीमै चलेका हुँदा रहेछन् । मेरो हिँडाइलाई विचार गर्दा मेरा खुट्टा यान्त्रिक रूपमा बेहोसीमै चल्दा रहेछन् । एउटा खुट्टा टेक्नेबित्तिकै अर्को खुट्टा स्वतः आफै अगाडि बढ्ने रहेछ । अर्को खुट्टा मेरो मनले उचाल भनी आदेश दिएर उचालेको होइन । त्यो खुट्टो होसले चलेको होइन रहेछ भन्ने मलाई बोध भयो । चङ्क्रमण गर्दा होसपूर्वक खुट्टा उचाल्ने, खुट्टा अगाडि बढाउने र खुट्टा टेक्ने क्रियामा मनले आदेश दिँदै खुट्टाले हिँड्ने काम गर्दा बेहोसीमा हिँड्ने कार्य हुँदैन । यसबाट अरू क्रियाकलाप पनि होसपूर्वक र नबिराइकन गर्ने आदत बढ्छ । यसले मनलाई व्यस्त बनाउँछ र मन भाग्न पाउँदैन जसबाट मन एकाग्र गर्न पनि मद्दत मिल्छ । यस्तो अभ्यासले हाम्रो होस र ज्ञान वृद्धि हुँदै जान्छ ।

त्यस्तै, भात खाँदा पनि म हातले भात मुछ्दैछु, भातको गाँस समाएँ, मुखतिर लैजाँदैछु, मुखमा हाल्दैछु, चपाउँदैछु र निल्दैछु भनी होसपूर्वक खाने काम गर्नुपर्छ । यसो गर्दा मनको आदेशमा शरीरले काम गर्छ र हरेक काम होसपूर्वक गर्ने आदत बस्छ । लेख्न बस्दा पनि कलम समाइरहेको छु, कलम उठाइरहेको छु, कापीमा हात राखिरहेको छु, लेख्न सुरू गरिरहेको छु, लेखिरहेको छु भनेर नबिराइकन होस र ज्ञानका साथ लेख्ने काम गरियो भयो मन भाग्न पाउँदैन र होस र ज्ञानको पनि वृद्धि हुन्छ ।

वेदनानुपश्यना

मेरो शरीरमा उत्पन्न भएका संवेदना (Sansation) र त्यसबाट मनमा उत्पन्न हुने दुःखद वेदना (Feeling) भोग्न निकै गाह्रो भयो । मनमा उत्पन्न हुने वेदना महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जब म मेरो मनलाई संवेदना हेर्न लगाउँथें, केही क्षण हेरेपछि मन थाकेर अर्कातिर भागिहाल्थ्यो । बल्ल-बल्ल तानेर ल्यायो

फेरि अर्कातिर भागिहाल्थ्यो । जब म शरीरको एउटा भागमा उत्पन्न भएका संवेदना हेर्न थाल्थें, तब मेरो मन अर्को भागतिर जान्थ्यो; त्यहाँ हेर्न कोसिस गर्‍यो पुनः अर्कोतिर जान्थ्यो । मेरो मन त बाँदर जस्तै रहेछ । यो बुझ्नु पनि विपश्यना नै हो । मनको स्वभाव बुझ्ने काम भयो । मैले मेरो मनको भाग्ने स्वभावलाई स्वीकारें । मन भागे पनि भागिरहने मनप्रति द्वेषभाव राखिनँ । सुखद र दुःखद दुवै किसिमका संवेदनाहरू प्राकृतिक हुन् भन्ने बुझेपछि भाग्ने मनप्रति द्वेष जागेन । दुःखद संवेदनाप्रति द्वेषभाव जागेन । सुखद संवेदनाप्रति राग जागेन । किनकि, केही समयपछि यी परिवर्तन भैहाल्छन् भन्ने लाग्थ्यो । संवेदनाको निरीक्षण त भयो तर सूक्ष्म तवरमा निरीक्षण भएन । केवल सतही निरीक्षण भयो । मन भाग्ने क्रममा थोरै भए पनि कमी आयो । त्यसपछि, पुनः आनापानको समय बढाएँ । अनि ब्रेक लगाएको लगायै गरेर मनलाई केही समयका लागि नियन्त्रणमा लिएँ । त्यसपछि चाहिँ मेरो निरीक्षण एकै ठाउँमा अलि लामो समयसम्म टिक्न थाल्यो । त्यति गर्दा पनि बेलाबेलामा मन भागिहाल्थ्यो । मेरो शरीरका इन्द्रियले मनरूपी एक्सिलेटरलाई बढी थिच्थे, इन्द्रियले मनमा धेरै इन्धन पठाउँथे । त्यसपछि मेरो मन झन् द्रुतगतिमा भाग्थ्यो । सुखद संवेदना आउँदै आएनन् भने पनि हुन्छ । थोरै समयका लागि सूक्ष्म संवेदनाहरू आउँथे । यी आउँदा सुखको अनुभूति हुन्थ्यो । यी चाहिँ अलि लामो समयसम्म बसून् जस्तो लाग्थ्यो । तर, तिनले मैले भनेको मान्दैनथे, गइहाल्थे । यसबाट संवेदनाहरू मेरो अधीनमा रहेनछन् भन्ने मलाई बोध भयो । त्यसबाट मलाई पुनः अनात्मबोध भयो ।

संवेदनाको निरीक्षण गर्नु भनेको शरीर र मनको सम्बन्ध बुझ्नु हो र उपेक्षाभावको विकास गर्नु हो । दुःखद संवेदना आउँदा द्वेष र सुखद संवेदना आउँदा राग जाग्ने प्रक्रियालाई निरोध गर्नु हो । वास्तवमा, विपश्यना भनेको बोक्रो (प्रज्ञप्ति) नहेरेर यथार्थ स्वभाव र लक्षणलाई हेर्नु रहेछ । त्यसको स्वभाव-धर्म हेर्नु हो । शरीरमा परिर्वतन आउनासाथ चित्तमा पनि परिर्वतन आउने रहेछ । तसर्थ, शरीरका भागहरू हेर्ने तर मन नहेर्ने र मन हेर्ने तर शरीरमा उत्पन्न भएको असर नहेर्न सम्भव हुँदैन । दुवै एक अर्कामा जोडिएका रहेछन् । म समतामा रही संवेदना हेर्छु भन्थें, तर दुःखद संवेदना आउँदा सहन गर्न कठिन हुन्थ्यो । मनमा दौर्मनस्य (दुःखानुभूति) भइहाल्थ्यो । तैपनि म पुनः होशियारीपूर्वक उपेक्षाभावमा फर्कने कोसिस गर्थें । मनमा दुःखानुभूति

हुँदा पनि त्यसका कारणले छटपटाउने गर्दैनथें । यो दुःख पनि अनित्य हो केही छिनमा जान्छ भन्ने सोच्थें । तर खप्न चाहिँ निकै कठिन हुने रहेछ । जे होस्, त्यस्तो अवस्थामा दुःखमा नपर्ने अभ्यास गर्न थालें । सुखानुभूति हुँदा पनि अब राग जाग्दैछ भन्ने थाहा पाएपछि समभावमा रहने कोसिस गर्न थालें । समभाव रहन पनि कठिन रहेछ । भित्र कता हो कताबाट दुःखानुभूति र सुखानुभूति भइहाल्ने रहेछ । उपेक्षाभाव राख्न त झन् कठिन रहेछ । कहिलेकाहीं थोरै समय मात्र मेरो मन उपेक्षामा बस्थ्यो । पहिले दुःख र सुखको अनुभूति नहुँदा म खुसी हुन्थें, तर धेरै पछि मात्र संवेदना नजाग्दा मोह (Ignorance) जाग्ने रहेछ भन्ने बोध भयो । म खुसी हुन छाडें । समभावको सिद्धान्त ठिक रहेछ । नयाँ क्लेश नबनेपछि पुराना क्लेशहरू बिस्तारै निर्जरा भई क्लेशका पत्रहरू उक्किने रहेछन् । संवेदना हेर्दा मलाई एकै पटक अनित्य, दुःख र अनात्मबोध भयो ।

चित्तानुपश्यना

चित्तानुपश्यना भनेको चित्तमा उत्पन्न हुने स्वभाव-धर्म जस्ताको तस्तै होसपूर्वक हेर्नु हो । हुन त शरीरमा हेर्दा सुखद संवेदना उत्पन्न भएको छ भने चित्तमा आफै रागको उत्पत्ति भइहाल्ने रहेछ । त्यस्तै दुःखद संवेदना जाग्दा चित्तमा द्वेषको उत्पत्ति भइहाल्ने रहेछ । कहिले राग, कहिले द्वेष, कहिले इर्ष्या र डाहा उत्पन्न हुन्छ । चित्तमा अलोभ छ भने अलोभ छ जान्ने । त्यसमा के के दान दिन सकिन्छ भनी सोच्नुहुन्न । केवल अलोभ चित्तको जानकारी मात्र लिने । चित्तमा रिस छ भने रिस छ भनेर जान्ने, रिस छैन भने रिस छैन भनेर जान्ने । चित्तमा पश्चत्ताप छ भने पश्चत्ताप छ भनेर जान्ने । दुःख मान्ने होइन, केवल जान्ने मात्र । चित्तमा छुद्र विचार छ भने, त्यही जान्ने । तसर्थ, चित्तमा के भइरहेको छ त्यो राम्ररी अवलोकन गर्न जरूरी छ । हुन त, संवेदनाको निरीक्षणकै बेला चित्तको पनि स्वतः निरीक्षण हुन्छ तर त्यो अलिक सतही हुने रहेछ । यसरी चित्तको चौकीदारी गर्दा चित्तमा बन्ने राग र द्वेषका चित्रहरू भाग्ने रहेछन् । त्यस्तै, अलिक थोरै मात्र राग र द्वेष बन्ने रहेछन् र तिनीहरूको स्थायी फाइल-फोल्डर बन्ने रहेनछ ।

धम्मानुपश्यना

धम्मानुपश्यना भनेको मनमा उत्पन्न मानसिक स्वभाव-धर्म जस्तो छ, त्यस्तै होसपूर्वक थाहा पाउनु हो; मनमा उत्पन्न हुने विभिन्न स्वभाव-धर्मलाई जस्ताको तस्तै जान्नु हो । धम्म आरम्मण र धर्म आयतन (धर्मधातु) जुटेर मनमा सुखद र दुःखद विचार उत्पन्न भए । ध्यान गरेका बेला मेरो मनमा व्यापाद त आएन तर डिएभी स्कुलमा ध्यान बसेका बेला धेरै गर्मी भएको थियो । त्यस बेला मनमा लस्सी पिउने इच्छा आयो र छिनमै गयो पनि । मनमा जस्तो इच्छा (कामच्छन्द) छ, त्यो थाहा पाउनु धम्मानुपश्यना हो । मन आलस्यले ग्रस्त भएका बेला मेरो मनमा थिनमिद्ध छ भनी थाहा पाउनु हो । थिनमिद्ध त मेरो मनमा कति आयो हिसाबै छैन । धम्मानुपश्यनाबाट मनमा विभिन्न विचार, आवेग र अनुभूति आएको थाहा हुन्छ; होस र ज्ञान दुवैको वृद्धि हुन्छ । तर थिनमिद्ध आयो भने होस बिस्तारै थाहै नपाई हराउँछ, सम्प्रज्ञान पनि हराउँछ । यस्तो भयो भने सतिपट्ठान हुने कुरै भएन । मन लट्ठ पर्छ । तसर्थ, मेरो साथ छाड्न गाह्रो मान्ने आलस्यरूपी यो पुरानो मित्रलाई म अर्को कित्तामा पठाउँदैछु । ध्यानको दोस्रो दिन संज्ञाका कारण अघिल्लो दिनको खाना सम्झिन पुगें । खाना थपेर खाएको धम्म आरम्मण मेरो धम्म आयतनमा ठोक्किएर मेरो मनमा बेकारमा तृष्णा गरेंछु भन्ने विचार उत्पन्न भयो । त्यस्तै, उद्दच्च कुक्कुच्च (उद्वेग-खेद) त थाहा हुने नै भयो । यी नीवरणले उत्पन्न गर्ने बाधा बुझ्न जरूरी छ ।

गएको असार महिनामा एयरपोर्टमा मुनीन्द्र भन्तेसँग भेट भयो । भन्तेज्यूले लुम्बिनीको तिलोत्तमा वनवाटिका नजिकैको विहारमा ध्यानभावनाको निम्तो दिनुभयो । त्यही बेला संज्ञाका कारणले मेरो मनमा लुम्बिनीको गर्मीमा खलखली पसिना आएको (चित्र) धम्म–आरम्मण भई मेरो मनमा (धम्म धातुमा) ठोक्कियो । मनोविज्ञान बन्यो । मेरो मनमा व्यापाद उत्पन्न भयो । त्यो तातो हावा अहिले मेरो शरीरमा ठोकिएको होइन, केवल संज्ञाले मेरो संस्कारका पत्रमा रहेका पुरानो फाइल फोल्डर पढेर मनमा पठाएको चित्र मात्रै ठोक्किएको हो । छिनछिनमा मनमा नयाँ नयाँ विचार, आवेग र अनुभूतिहरू आइरहन्छन्, तिनलाई जस्ताको तस्तै हेर्नु नै धम्मानुपश्यना हो ।

अध्याय : सात

मार्ग सम्यक् दृष्टि

मार्ग सम्यक् दृष्टि भनेको साधकले आचरण गर्नुपर्ने सम्यक् दृष्टि होइन । यो विपश्यना सम्यक् दृष्टिको असर (Effect) हेर्ने वा अवलोकन गर्ने साधना हो । विपश्यना ध्यानभावना भएपछि हाम्रो मनमा के कस्तो असर पर्‍यो, त्यो आफैले आफैलाई हेरेर स्वमूल्याङ्कन गर्ने साधना हो ।

विपश्यना ध्यानभावनापछि मैले निर्वाणगामी सही बाटो पाएँ भनेर म निकै खुसी भएँ । ध्यानभावनापछि मेरो मनमा परेका मुख्य छाप र असरहरू तल प्रस्तुत गरेको छु ।

७.१ तृष्णाको क्षय

पहिले मेरो मनमा यो चाहियो, त्यो चाहियो; सधैं चाहियो-चाहियो भन्ने भाव मात्रै आउथ्यो । मलाई यतिले पुगेन भन्ने अतृप्ति र असन्तुष्टिको भाव मात्रै आउँथ्यो । फलानो ठाउँमा जग्गा सस्तो पाइन्छ भनेको सुनें भने अन्तर्मनले भित्रबाट मलाई जग्गा हेर्न जान प्रेरित गर्थ्यो । म जग्गा किन्न नयाँ नयाँ ठाउँको चक्कर लगाइरहन्थें । नयाँ लुगा किन्न मलाई रहर लाग्थ्यो । बजार जान मन लाग्थ्यो । नयाँ नयाँ सुन्दर ठाउँ हेर्न मन लाग्थ्यो । अर्को सुन्दर दृश्य हेर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । अर्को ठाउँमा घुम्न जाऊँ जाऊँ जस्तो लाग्थ्यो । खाना खाने होटल परिवर्तन गरिरहन्थें । कुन होटलमा मिठो खान पाइन्छ भनेर म होटल चहारिरहन्थें । त्यस बेला मलाई जग्गा चाहियो, घर चाहियो, डिग्री चाहियो, जागिर चाहियो, गाडी चाहियो, केवल 'चाहियो-चाहियो' भन्ने कुरा मात्रै मनमा आउँथ्यो । त्यस बेला मेरो मनमा तृष्णाले जरा गाडेर बसेको थियो ।

जब मेरो विपश्यना ध्यान केही छिप्पियो, के कारणले हो कुन्नि, मलाई 'चाहिएन, चाहिएन' भन्ने भाव मात्रै आउँछ । मेरी श्रीमतीजीले भनिन्, "चारआलीमा भिटा किन्नुपर्छ , हेरेर आउनुहोस् न ।" मैले भनें, "तिमीलाई किन्नु छ भने आफै हेर, आफै किन । मलाई चाहिँदैन ।" लोकन्थलीमा जग्गा त्यसै बसिरहेको छ, त्यहाँ एउटा टहरो हालौं न, भाडा आउँछ भन्छिन् । मलाई चाहिएन, तिमीलाई हाल्न मन छ भने आफै हाल भन्छु । श्रीमतीले सिनेमा हेर्न जाऔं भनिन्, मैले भनें- मलाई हेर्न मन छैन, आफै गएर हेर । कान्छो छोराले होटलमा खान जाऔं बुवा भन्छ, मलाई जान मन लागेको छैन भन्छु । तिमीहरू जाओ, मलाई चाहिएन भन्छु । कान्छो छोराले यो पुरानो गाडी बेचेर नयाँ इलेक्ट्रिक गाडी किनौं भन्छ । मलाई यो पुरानो गाडी नै अब चाहिएन, मेरा लागि सार्वजानिक बस भए पुग्छ भनें । परिवारका सदस्यले नयाँ ठाउँमा घुम्न जाऔं भन्छन् । म जान्नँ, तिमीहरू जाने भए जाओ भन्छु । छोराले ल्याइदिएका लुगाले दराज भरियो । परिवारका सदस्यहरू नयाँ लुगा लगा भन्छन्, मलाई भने लगाउने रहर नै लाग्दैन । बरू यी कपडाहरू कुनै वृद्धाश्रममा लगेर दिऊँ जस्तो लाग्छ । मलाई पहिले जस्तो तलतल लाग्दैन । मेरो यौनेच्छा घटेर शून्यको नजिक आइपुगेको छ । घुम्ने र नयाँ नयाँ ठाउँ हेर्ने इच्छा पनि शुन्यको नजिक आइपुगेकोछ । पद, प्रतिष्ठाको इच्छा त शुन्य नै भयो । यसरी तृष्णा घटदै जाँदो रहेछ । जति तृष्णा घटदै जान्छ, त्यति नै मन शान्त, हलुका, र प्रफुल्ल हुने रहेछ ।

७.२ वैराग्य आउने

मलाई हिजोआज एकान्त नै प्रिय लाग्छ । जब म आँखा बन्द गरेर ध्यानमा बस्छु, त्यहाँ मेरो चित्तले उत्पन्न गरेका निमित्त (चित्र) देख्छु । आँखा खोल्नासाथ त्यो चित्र आफै हराउँछ । त्यहाँ पनि अनित्य, दुःख र अनात्म नै देख्छु । मैले देखेको त्यो निमित्त पनि क्षणिक रहेछ । छिनमै उत्पन्न भयो, छिनमै नाश भयो । त्यो हेर्दा पनि अनित्य, दुःख र अनात्म नै बोध हुने रहेछ । आँखा चिम्लिएको वा खोलेको बेला देखेको होस्, आरम्मण अनित्य हुने रहेछ । अनित्य भएकै कारण दुःख हुने रहेछ । अचेल साथीभाइसँग भेट्न पनि मन लाग्दैन । ती पनि अनित्य हुन् जस्तो लाग्छ ।

तिनले पनि राग नै जगाउने हुन् जस्तो लाग्छ । घुमफिर गर्न पनि मन लाग्दैन । पहिले मलाई चीवर लगाउन मन लाग्थ्यो । घर छाडेर जाऊँ जस्तो लाग्थ्यो । त्यो इच्छा पनि अहिले बिस्तारै हराउँदै गएको छ । गेरू वस्त्रले मेरो मनका क्लेश हटाउने होइन, ध्यानभावना र अभ्यासले मात्रै क्लेश हटाउन सक्छ भन्ने लाग्छ । मनको अभ्यास गर्न वस्त्रले रोक्ने रहेनछ भन्ने बोध भएको छ । गृहस्थीमै बसेर पनि भावना र साधना गर्न सकिने रहेछ भन्ने बोध भयो । भन्ते र गुरूमाको धर्मदेशना सुन्न विहारमा जान पनि त्यति मन लाग्दैन । कहिले जान्छु कहिले चाहिँ युट्युबमै सुन्छु । घर बसेर सुने पनि भइगयो जस्तो लाग्छ । बचत भएको समयमा म उपयोगी पुस्तक पढ्छु र साधना गर्छु । मेरो अनुभवमा तृष्णा क्षय हुनासाथ आफै वैराग्य आउने रहेछ र त्यो वैराग्य पहिले जस्तो क्षणिक नभई स्थायी हुने रहेछ ।

ध्यान छिप्पिएपछि सबै समय ध्यानमा व्यतीत भइरहेको जस्तो हुने रहेछ । फरक यति छ, आँखा खोलेका बेला म बाह्य वस्तुको आरम्मण देख्छु । अनि आँखा बन्द गरेको समयमा चित्तले उत्पन्न गरेको निमित्त । आँखा खोलेका बेला मैले गुलाफको फूल देखें भने मेरो मन त्यही आरम्मणमा अडिन्छ तर मेरो मनमा त्यो फूल टाँसिदैन । त्यसलाई विश्लेषणात्मक ज्ञानले हेर्दा झन् फूल भन्ने वस्तु नै देखिँदैन । त्यहाँ त केवल पृथ्वी, आप तेज र वायु मात्र हुन्छ भन्ने बोध हुन्छ । देखेको आरम्मण (फूल) शून्य रहेछ । म देख्ने मानिस पनि शून्य रहेछु । म पनि केवल पृथ्वी, आप, तेज, वायु मात्र रहेछु भन्ने बोध हुन्छ । दुवै शून्य भएपछि त्यसमा सौन्दर्य हुँदैन । सौन्दर्य पनि मनले सिर्जना गरेको कृत्रिम बिम्ब मात्रै रहेछ । फूल पनि क्षणिक हो, यो फूल फुल्छ र झर्छ पनि भन्ने बोध हुन्छ । जसलाई 'म' भन्छु, त्यो झुटा रहेछ, पंञ्चस्कन्धको ज्ञानले हेदा त्यो 'म' भन्ने बिस्तारै हटने रहेछ । हिजोआज म न फूल फुल्दा खुशी हुन्छु न त फूल झर्दा दुःखी । यो फूलको सौन्दर्यताले मलाई तानेन । फूल फुल्नु र झर्नु नियमित प्रक्रिया हो । त्यो फूलमा सुन्दरता देख्दिन । आज छ भोली छैन । त्यस्तै, यो शरीरको राग पनि कम हुने रहेछ । यो पनि नाशवान छ । विश्लेषण गरेर हेर्दा शरीर भन्ने छैन । राम्रो र नराम्रो भन्ने नै छैन । मलाई वैराग्य उत्पन्न भयो । त्यो बैराग्यता केही लामो समयसम्म रहने रहेछ ।

७.३ म भन्ने छैन भन्ने बोध

विपश्यना ध्यानभावनापछि मेरो सत्काय दृष्टि हट्यो भनेको त बेला बेला 'म' अझै आउँदो रहेछ । मेरो सत्काय दृष्टि हटे पनि मनभित्र अनुशयहरू छँदैछन् । त्यसैले कुनै बेला झुक्किएर 'म' भन्ने आइहाल्ने रहेछ । तर मलाई छिनमै सम्प्रज्ञान भइहाल्छ । जब 'म, मैले र मलाई' आउँछ, अनुशयबाट फेरि सत्काय दृष्टि पर्युत्थान हुँदैछ भन्ने मलाई सम्प्रज्ञान हुन्छ । म सचेत भइहाल्छु । पुनः 'म' छैन भन्ने भावमा केहीबेर चिन्तनमनन गर्छु । केवल कारण जुटेर देखेको भन्ने बोध हुन्छ । म भनेको केवल पृथ्वी, आप, तेज, वायु धातु मात्र रहेछन् भन्ने बोध गर्छु । पञ्चस्कन्ध भनेको केवल दुःख रहेछ भन्ने बोध गर्छु । एकछिन म छैन भन्ने भाव आउँदैमा सत्काय दृष्टि नष्ट नहुने रहेछ । मेरो मनमा स्थायीरूपमा 'म' छैन भन्ने भाव अझै आएको छैन । स्थायीरूपमा म छैन भन्ने भाव नआउन्जेल त्यो केवल चूल्ल (सानो) स्रोतापन्न मात्रै हुने रहेछ ।

७.४ दान, शील र भावना बढ्ने

विपश्यना ध्यानभावना सम्यक्रूपले भावित हुँदै गएपछि दानको पटक (Frequency) र मात्रा (Quantity) दुवै बढ्ने रहेछ । विपश्यना ध्यानभावनापछि मनमा अलोभ चित्त उत्पन्न हुने हुँदा दानको राशि बढ्ने रहेछ । परियत्तिअनुसार यस्तो दान शीलपालन गरेका र चेतना बढी भएकालाई दिनुपर्छ, सङ्घलाई दिनुपर्छ भन्ने मान्यता छ । मेरो पनि त्यस्तै मान्यता थियो । मैले केही ठाँउमा सोहीमुताबिक सङ्घलाई दान दिएँ । विहार निर्माणका लागि दान दिएँ । भिक्षुलाई दान दिएँ । यसबाट मेरो मनमा प्रीति उत्पन्न भयो । मेरो मन खुसी भयो ।

धापाखेलमा एक जना बहिनीले अनाथ, बेवारिसे बच्चा र घरबाट निकालिएका वृद्ध आमाहरूलाई पाल्नुभएको छ भन्ने सुनेपछि त्यसले मेरो मन तान्यो । त्यहाँ गएर हेर्दा, ती अबोध बेवारिसे बच्चाहरू र बेसहारा वृद्ध आमाहरू देखेपछि मेरो मनमा करूणाभाव उत्पन्न भयो । पहिले शीलपालन,

चेतना वा ज्ञानको स्तर र दान दिने स्थानका आधारमा मैले कसलाई दान दिने भन्ने कुराको निधो गर्थें । त्यस बेला पनि तिनै आधार सम्झें । अधिकांश आमाहरू मानसिक रोगले ग्रस्त भएका होस (चेतना) कम भएका महिला हुनुहुन्थ्यो । होस कम भएका ती महिलाबाट शील पालन हुने कुरै भएन । ती होस नभएका महिला र स्कुल नै नगएका अबोध बच्चामा ज्ञान (प्रज्ञा) हुने कुरै भएन । त्यो सङ्घदान पनि थिएन । त्यहाँ विहार निर्माण हुने कुरै भएन । परियत्तिअनुसार त्यो दान दिनका लागि उपयुक्त स्थान थिएन । तर त्यसै बेला मेरो मनमा अलोभ चित्त उत्पन्न भयो । मलाई दान दिऊँदिऊँ जस्तो लाग्यो । म धर्मसङ्कटमा परें । मेरो चित्तमा उत्पन्न भएको भाव हेर्ने कि परियत्ति हेर्ने ? म विपश्यी साधक थिएँ, त्यसैले मैले मेरो मन हेरें । एकछिनलाई परियत्ति बिर्सिएँ । दान दिँदा मैले मेरो चित्तमा उत्पन्न भएको प्रीति हेरें । मैले तिनीहरूलाई दान दिन लाग्दा मेरो मन खुसीले गदगद भएको थियो । अहिले पनि संज्ञाका कारण त्यो दान सम्झिँदा मेरो मनमा खुसीको झरना उत्पन्न हुन्छ । मेरो मन हेर्ने र मनमै विश्वास गर्ने बानी बस्यो । मार्गज्ञानमा आएपछि दान, शील र भावना बढने रहेछन् ।

७.५ मृत्युको डर घट्ने

दान, शील र ध्यानभावनाबाट केही पुण्य सञ्चय भएर अनित्यबोध भएपछि मृत्युको डर कम हुने रहेछ । म सुगतिमै जान्छु भन्ने आफूलाई पक्का हुने रहेछ । हुन त स्रोतापन्न भएपछि चार अपायको ढोका बन्द हुन्छ भन्छन् । मेरो परियत्ति ज्ञान कमजोर छ तर पहिला जस्तो मृत्यु देखि धेरै डराउँदिन । म स्रोतापन्न हुँ कि होइन त्यो मलाई थाहा छैन । तर डर निकै घटेको छ । यो मृत्युको डर पनि बेला बेला परिवर्तन भइरहने रहेछ । कहिले डर नै हुँदैन भने कहिले चाहीँ थोरै डर लाग्छ । म अनित्य भएकैले मेरो अवश्य नै मृत्यु हुन्छ । बरू मृत्युअघि नै पुण्य कमाउनुपर्छ भन्ने भाव भित्रबाट पलाएर आउँछ । मृत्यु भनेको पुरानो संस्कार नष्ट हुनु तर नयाँ संस्कार नबन्नु रहेछ । मृत्यु भनेको वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान हराउनु रहेछ । चित्त र चैतसिक सबै एकैचोटि नष्ट हुने रहेछन् । त्यही नै मृत्यु रहेछ ।

त्यस्तै यो शरीरको माया पनि कम हुदै जाने रहेछ । मेरो मन यो भवमा त्यति तानिएको छैन ।

७.६ करूणा बढ्ने

मार्गज्ञान हुनासाथ मनमा करूणाको बढोत्तरी हुने रहेछ । मानिसप्रति मात्रै होइन, सबै प्राणीप्रति करूणा जाग्ने रहेछ । मैले फर्सीका मुन्टा पनि चुँड्न सकिनँ । पशुपंन्छीप्रति पनि करूणा नै उत्पन्न भयो । खेत जोत्दै गरेका गोरू देख्दा पनि करूणा नै उत्पन्न भयो, हेर्न सकिनँ । सजीवमा मात्र होइन, धेरै भारी बोकेर उकालो चढ्दै गरेको ट्रक देख्दा पनि मेरो मनमा करूणा नै उत्पन्न भयो । यस्तो करूणाले संलग्नता (Attachment) बढ्ने रहेछ । करूणा बढदै गएपछि थाहै नपाइकनै तृष्णा आफूभित्र पस्ने जोखिम पनि बढने रहेछ । त्यसैले, बिस्तारै असङ्ग करूणातिर जाँदैछु ।

अध्याय : आठ

फल सम्यक् दृष्टि

फल सम्यक् दृष्टिमा मार्ग सम्यक् दृष्टिमा जस्तै तृष्णाको क्षय हुन्छ । वैराग्यको वृद्धि हुँदै जान्छ । यो सम्यक् दृष्टिमा चाहिँ पुरानै भावना र साधनाको सुदृढीकरण (Reinforcement) गर्ने हो । आन्तरिक शान्ति संस्थागत गर्नु र खुसी प्रवर्द्धन गर्नु यसको उपलब्धि हो । फल सम्यक् दृष्टिबारे मेरो छुट्टै त्यस्तो कुनै अनुभव छैन, त्यसैले परियत्तिका आधारमा मैले लेख्न सकिनँ ।

सबैको मङ्गल होस् !